Jane ROBERTS

L'enseignement de Seth

Permanence de l'âme



Notes de Robert F. Butts

TRADUIT DE L'AMERICAIN PAR MARC THIVOLET

J'AI LU
NEW
AGE

1

A Rob

Cet ouvrage a paru sous le titre original :

SETH SPEAKS

INTRODUCTION

Ce livre a été rédigé par une personnalité appelée Seth. Elle se définit comme une « personnalité d'essence énergétique » qui n'est plus incarnée dans une forme physique. A ce jour elle a parlé à travers moi pendant plus de sept ans, à raison de deux séances de transe par semaine.

Dans une certaine mesure, mon initiation psychique a réellement commencé un soir de septembre 1963, alors que j'écrivais de la poésie. Tout à coup ma conscience s'est affranchie de mon corps et mon esprit fut investi par des idées qui m'apparurent alors comme nouvelles et surprenantes. De retour dans mon corps, je découvris que j'avais produit un texte automatique expliquant nombre de concepts qui avaient le caractère d'une révélation. Les notes portaient même un titre : L'Univers physique comme construction de l'idée.

A partir de cette expérience, je commençais à faire des recherches dans le domaine de l'activité psychique et me proposai de leur consacrer un livre. Pour donner corps à mon projet, mon mari et moi-même avons utilisé, vers la fin de 1963, une table Ouija. Après quelques séances, le curseur transmit des messages qui étaient revendiqués par une personnalité nommée Seth.

Ni Rob ni moi-même n'avions reçu une formation psychique particulière, et quand je commençai à anticiper les répliques de la table, j'y vis la preuve qu'elles venaient de mon subconscient. Quoi qu'il en soit, je me sentis poussée à prononcer les mots à haute voix, et un mois plus tard je parlais pour Seth, dans un état de transe. Les messages semblaient commencer là où s'arrêtait l'idée de construction et, plus tard, Seth me dit que le fait, pour ma conscience, d'entrer dans un état d'expansion avait constitué sa première tentative de prise de contact avec moi. Depuis lors, Seth a produit un manuscrit continu qui totalise maintenant plus de six mille pages dactylographiées. Nous l'appelons L'Enseignement de Seth et il est constitué de développements sur la nature de la matière physique, le temps et la réalité, le concept de Dieu, les univers probables, la santé et la réincarnation. Dès le départ, la qualité évidente du matériau nous intrigua et nous incita à persévérer...

Après la publication de mon premier livre concernant ce domaine, des lettres arrivèrent. Des personnes sollicitaient l'aide de Seth. Nous avons tenu des séances pour ceux qui en avaient le plus besoin. Nombreuses furent les personnes vivant dans d'autres parties du pays qui ne purent y participer et que

les avis de Seth aidèrent cependant. L'information qu'il fournit sur la situation de chacun, et qui fut transmise par courrier, s'avéra exacte.

Rob a toujours pris note, mot à mot, des séances de Seth, en utilisant son propre système de sténographie. En fin de semaine il les dactylographie et les ajoute à ce qui a déjà été rassemblé. Les comptes rendus de Rob éclairent le cadre vivant dans lequel se déroulent les séances. Son appui et son encouragement sont inappréciables.

D'une certaine manière, nous pouvons dire que nous avons eu plus de six cents rendez-vous avec l'univers. Rob ne se serait pas exprimé de cette façon – ces rendez-vous ont lieu dans notre grand living-room, bien éclairé, mais ce n'est là qu'apparence. En fait, ils se déroulent dans le domaine sans espace de la personnalité. Cela ne signifie pas que nous possédions la pierre angulaire de la vérité, ni que nous guettions, le souffle retenu, l'apparition des secrets surgis intacts du fond des âges. Je sais que chaque individu a accès à la connaissance intuitive et peut obtenir des aperçus de la réalité intérieure. De ce point de vue, l'univers parle à chacun de nous. Dans notre cas, les séances avec Seth fournirent le cadre favorisant ce genre de communication.

Dans Le Livre de Seth[*], publié en 1970, j'exposais ces événements et donnais les vues de Seth sur une grande variété de sujets, ainsi que des extraits de séances. J'ai également décrit nos rencontres avec des psychologues et des parapsychologues. Nous avons aussi essayé de comprendre nos expériences et de les situer dans les limites de la vie normale. Les tests mis en pratique pour vérifier les capacités de clairvoyance de Seth furent également décrits ; nous considérons qu'il s'en est tiré remarquablement. Il était extrêmement difficile de choisir quelques extraits des sujets traités dans le corpus de Seth.

[*] Ed. J'ai lu, nº 2801

Le Livre de Seth laissa nécessairement nombre de questions sans réponse et nombre de sujets inexplorés. Quoi qu'il en soit, deux semaines après son achèvement, Seth dicta l'ébauche de ce présent manuscrit, dans lequel il devait être libre d'exposer ses idées. Ce qui suit nous fut donné au cours de la séance 510 du 19 janvier 1970. Comme vous pourrez le constater, Seth m'appelle Ruburt et Rob prend le nom de Joseph. Ces noms distinguent notre personnalité dans son ensemble de celles qui sont actuellement investies dans la vie physique.

« Je travaille, dit Seth, sur une autre matière que celle qui vous est maintenant perceptible. Vous devez faire preuve de patience à mon égard. J'aimerais, par

exemple, vous donner un aperçu du contenu de mon propre livre. Il comportera de nombreux développements, comprenant notamment une description de la manière dont il devra être rédigé, des procédures à suivre pour que mes propres idées puissent être énoncées par Ruburt et soient traduites de bout en bout, en termes oraux.

« Je n’ai pas de corps physique et pourtant j’écrirai un livre. Le premier chapitre expliquera comment et pourquoi. »

(A ce stade, note Rob, le débit de Jane s'était considérablement ralenti et ses yeux étaient souvent fermés. Elle faisait de nombreuses pauses, dont certaines duraient assez longtemps.)

« Le second chapitre décrira ce que vous pouvez appeler mon environnement actuel, mes caractéristiques et mes partenaires du moment. J’entends par là ceux avec qui j’entre en contact.

« Le troisième chapitre fera état de mon travail et des dimensions de la réalité dans laquelle j’évolue, car de même que je voyage dans votre univers j’en fréquente d’autres pour mener à bonne fin l'objectif qui est le mien.

« Le quatrième chapitre concernera mon passé tel que vous l’entendez, c’est-à-dire quelques-unes des personnalités qui furent les miennes, ainsi que celles que j’ai rencontrées. Je serai amené à exprimer clairement qu’il n’y a ni présent, ni passé, ni futur. J’expliquerai qu’il n’y a là aucune contradiction avec le fait que je puisse parler d’existences passées. Cela pourra s’étendre sur deux chapitres.

« Les suivants vous conteront l’histoire de notre rencontre – vous (Seth s’adresse à moi), Ruburt et moi. Ceci, de mon point de vue, naturellement, et les moyens par lesquels j'ai pris contact avec la conscience intérieure de Ruburt, bien avant que vous ne sachiez quoi que ce soit sur le phénomène psychique ou sur mon existence.

« Je traiterai ensuite de l’expérience de toute personnalité au moment de la mort, ainsi que des nombreuses variantes de cette aventure essentielle. La manière dont je l'ai vécue moi-même donnera matière à des exemples.

« Il sera ensuite question de l’existence après la mort et des différentes façons de la vivre. Ces deux chapitres parleront de la réincarnation, dans la mesure où elle est liée à la mort. Un certain accent sera mis sur la mort, au terme de la dernière incarnation.

« Je parlerai également de votre réalité physique, telle qu’elle nous apparaît, à moi et à mes semblables. Le chapitre contiendra quelques points plutôt

fascinants car non seulement vous créez la réalité physique qui est la vôtre, mais par vos pensées, vos désirs et vos émotions, vous engendrez également d'autres environnements, tout aussi valables, dans d'autres réalités.

« Le chapitre suivant concernera la permanence des rêves en tant qu'ouvertures donnant sur ces autres réalités, et en tant que domaines ouverts grâce auxquels le « soi intérieur » entrevoit les multiples facettes de ses expériences et communique avec d'autres niveaux de sa réalité.

« J'approfondirai ensuite ce sujet. Je relaterai comment j'ai fait incursion dans les rêves des autres en tant qu'instructeur et guide.

« Je consacrerai un chapitre aux méthodes élémentaires utilisées par toute conscience, en fonction de son niveau, pour entrer en communication avec un plan, physique ou non... Ceci mettra l'accent sur les procédés en vigueur chez les personnalités humaines telles que vous les percevez et sur le fait que ces échanges intérieurs existent indépendamment des sens physiques. Ceux-ci sont seulement des prolongements sensoriels de la perception interne.

« Je dirai au lecteur comment il voit ce qu'il voit ou entend ce qu'il entend, et pourquoi je souhaite démontrer, tout au long de ce livre, que le lecteur lui-même est indépendant de son image physique. Je souhaite lui indiquer quelques procédés qui lui apporteront la preuve de ma thèse.

« Le chapitre suivant relatera l'expérience que j'ai faite, dans toutes mes existences, de ces structures pyramidales dont je parle dans Le Livre de Seth. Il évoquera ma propre relation avec la personnalité que vous appelez « Seth Deux » et aussi avec les consciences multidimensionnelles qui sont beaucoup plus évoluées que je ne le suis.

« Mon message au lecteur sera celui-ci : « Essentiellement vous n'êtes pas plus que moi une personnalité physique, et quand je parle de ma réalité, je parle de la vôtre. »

« Il y aura un chapitre sur les religions du monde et sur les distorsions et vérités qui sont en elles ; les trois Christs, quelques données concernant une religion perdue confessée par un peuple sur lequel vous n'avez pas d'informations. Ces gens vivaient sur une planète appartenant au même espace que celui occupé actuellement par votre Terre. Ils la détruisirent par leur propre faute et furent réincarnés quand votre planète fut préparée. Leur mémoire fut à l'origine de la religion telle que vous l'entendez.

« Je parlerai des dieux probables et des systèmes du même nom.

« L’avant-dernier chapitre constituera un approfondissement de certaines notions. Dans le chapitre final je demanderai au lecteur de fermer les yeux et de devenir conscient de la réalité dans laquelle j’existe et de sa propre réalité intérieure. Je lui en donnerai les moyens, l’invitant à utiliser ses « sens internes » pour me voir à sa manière.

« Pour protéger l’intégrité du message, mes communications passeront, à tout moment, exclusivement par l'intermédiaire de Ruburt, dès lors j’inviterai le lecteur à me considérer comme une personnalité, de telle sorte qu’il prenne conscience que la communication avec d'autres réalités est possible, et qu’il est donc, lui-même, ouvert à une perception qui n'est pas seulement physique.

« Ceci est mon projet de livre, mais il ne contient qu’une ébauche de mes intentions. Je ne veux pas donner de schéma plus complet car je ne souhaite pas que Ruburt anticipe sur ce que je dirai. Les difficultés inhérentes à de telles communications seront totalement explicitées. Je mettrai en évidence le fait que les perceptions paranormales viennent de différents niveaux de réalité et qu’elles nous familiarisent avec d’autres dimensions. Je dicterai le livre pendant mes séances. Son titre sera : L’Enseignement de Seth. Permanence de l’âme.

« J’utilise le mot âme car il aura une signification immédiate pour la plupart des lecteurs. « Je vous suggère de vous munir de quelques bons stylos. »

C’est précisément parce que je suis consciente de l’effort investi dans l’écriture d’un livre, que j’étais réservée quand Seth a parlé d’écrire le sien. Alors que je savais parfaitement qu’il pouvait le faire, je m’interrogeais par ailleurs. C’est un fait, le message de Seth est important. Mais que peut-il savoir de la rédaction d’un livre ? De l’organisation qu’elle requiert ? Ou sur le fait qu’il s’adresse à un public ? Rob n’a cessé de me rassurer. Mes élèves semblaient étonnés que je fusse la seule à avoir des doutes, mais qui d’autre que moi pouvait en avoir ? Connaissant Seth, je pouvais répondre de ses intentions, de son savoir, mais dans quelle mesure pouvait-il passer à l’acte ?

Seth commença à dicter son livre au cours de notre séance suivante, la 511e, le 21 janvier 1970, et le termina à la 591e séance, le 11 août 1971. Entre ces deux dates, toutes les séances ne furent pas consacrées à la seule dictée du livre. Quelques-unes traitèrent de questions personnelles. D’autres furent tenues pour venir en aide à certaines personnes. D’autres encore furent suscitées par des problèmes philosophiques, sans rapport avec le livre. Je pris aussi quelques vacances. En dépit de telles interruptions, Seth s’y retrouvait très bien et reprenait très précisément sa dictée là où il l’avait abandonnée. Pendant qu’il travaillait sur son livre, je passai quatre heures par jour sur .un ouvrage qui

m’était propre. Je dirigeais ma classe d’E.S.P. une fois par semaine, très occupée par ailleurs avec la correspondance qui avait suivi la publication du Livre de Seth. J’entrepris également de tenir un cours hebdomadaire d’écriture créatrice.

5

Par curiosité, je lus seulement quelques-uns des premiers chapitres de l’ouvrage de Seth. Occasionnellement, Rob me parlait de quelques passages qui, pensait-il, pouvaient particulièrement intéresser mes élèves. Autrement je n’accordais aucune attention au livre, me contentant de laisser agir Seth. D’une manière générale, ce travail de mon esprit était dû à mes capacités extra-sensorielles et, pendant une période de plusieurs mois, je ne regardai même pas le manuscrit.

Lire l’ouvrage terminé fut une expérience délicieuse. Dans son ensemble, il était pour moi totalement nouveau, bien que chaque mot fût sorti de mes lèvres, et que sa production eut exigé de nombreuses soirées de transe. Cette situation, particulièrement étrange, me contraignait, moi qui étais pourtant habituée à gérer mon œuvre, à explorer ces nouveaux thèmes comme une novice.

Mon expérience d’écrivain m’a rendue parfaitement sensible à la transformation du matériau inconscient en réalité tangible. C’est particulièrement évident quand j'écris de la poésie. Dans Le Livre de Seth un autre type d’activité se révélait, un travail ultra-rapide. Il était donc tout à fait normal que je compare ma propre expérience créatrice, consciente, à l’état de transe mis en œuvre pour l’ouvrage de Seth. Je voulais découvrir pourquoi ce livre m’apparaissait comme totalement distinct de ce que j’écrivais. Si les deux procédaient du même inconscient, d’où venait alors ce sentiment d’être en présence de deux subjectivités différentes ?

Ces différences étaient évidentes. Quand je suis saisie par l'inspiration, en écrivant un poème, je suis « branchée », excitée, remplie d'un sentiment d’urgence et de découverte. Juste avant que cela ne se produise, une idée surgit. Elle est « donnée ». Elle apparaît simplement et suscite de nouvelles connexions créatrices.

Je suis alerte, ouverte et réceptive – baignant dans une étrange élasticité psychique, faite de vigilance et de passivité. A cet instant, tout ce qui compte pour moi est le poème ou l’idée. L’implication hautement personnelle, le travail et le jeu qui sont à l’œuvre pour permettre à l’idée d’éclore, tout concourt à faire de ce poème mon poème.

Je suis familiarisée avec ce genre d’expérience depuis ma petite enfance. C’est

la pierre de touche de mon existence. Sans elle, ou privée de sa structure, je me sens désœuvré et triste. En ce moment, en écrivant cette introduction, je ressens la même impression de créativité personnelle. Elle est « mienne ». Je n’entretenais pas ce type de relation avec Le Livre de Seth, et je n’avais pas conscience des procédés de création mis en œuvre. J’entrais en transe comme je le fais pour les séances habituelles. Seth dictait le livre par mon intermédiaire, en s'exprimant par ma bouche. Le travail de création m’était si étranger que, vu sous cet angle, je ne pouvais considérer le résultat comme m’appartenant. Au contraire, avec l'ouvrage de Seth, je recevais un produit fini d’une excellente qualité, à l’égard duquel je suis pleine de gratitude.

Je prenais conscience que seuls mes propres écrits me donnent le type de satisfaction créatrice dont j’ai besoin, satisfaction engendrée par la manière dont j’appréhende le matériau inconscient et par l’excitation afférente à cette quête. Ce n’était pas parce que Seth concevait son œuvre que je devais me sentir dispensée de produire la mienne. Je me serais considérée comme dépouillée si je n’avais pas poursuivi mon propre travail.

On peut naturellement m’objecter que, dans l’ouvrage, c’est précisément parce que les processus utilisés m’échappent, dans un état normal de conscience, que le produit final semble émaner d’une autre personnalité. Je ne peux que faire état de mes propres sentiments et insister sur ce fait : l’ouvrage de Seth et les six mille pages de son message ne relèvent pas de ma propre expression créatrice ou de ma responsabilité. En dépit de cela je cuis consciente du fait que ma présence était nécessaire à la production du livre. Seth avait besoin de mon habileté à manier les mots et même, je le pense, de ma tournure d’esprit. Il est certain que mon entraînement d’écrivain aide à la traduction de son message et facilite sa mise en forme, en dépit de sa formulation inconsciente.

J’imagine que certaines caractéristiques personnelles sont importantes, comme l’agilité avec laquelle je peux orienter le foyer de ma conscience. Seth se fait encore plus précis quand il dit au chapitre 4 : « L’information dispensée par ce livre passe, dans une certaine mesure, par les sens internes de la femme qui est en transe, lorsque je l’élabore. Un tel effort est le résultat d’une précision intérieure de haut niveau et d’un entraînement. Quand cette femme était fortement présente au monde

6 physique, elle ne pouvait pas recevoir d’enseignement de ma part et celui-ci n’aurait pu être, dans ces conditions, ni traduit, ni interprété. »

Quoi qu’il en soit, même si on le considère uniquement comme un exemple de production inconsciente, Le Livre de Seth montre clairement que l’organisation,

la discrimination et le raisonnement ne sont certainement pas des qualités propres au seul esprit conscient. Il fait la démonstration du niveau d'acuité dont le soi intérieur peut faire preuve. Je ne me crois pas capable d'obtenir de moi-même l'équivalent de l'ouvrage de Seth. Tout au plus pourrais-je aborder certains points importants, peut-être dans des poèmes isolés ou dans des essais. Encore seraient-ils dépourvus de l'unité, de la continuité et de l'organisation que Seth a automatiquement mis en place.

De plus, pendant ces séances, certaines expériences exceptionnelles compensent mon absence de participation créatrice consciente. Souvent, par exemple, je partage la grande énergie et l'humour de Seth. J'en éprouve un sentiment de richesse émotionnelle et je ressens sa personnalité à un niveau inconnu ; son humour et sa vitalité, même s'ils ne me concernent pas directement mais s'adressent à un interlocuteur du moment, m'affectent néanmoins de manière positive.

De plus, comme les notes de Rob en témoignent, je fais des expériences d'un type différent, alors que je parle pour Seth. J'ai parfois des visions intérieures. Elles peuvent illustrer le propos de Seth – de telle sorte que l'information prend alors deux aspects différents – ou bien être tout à fait distinctes de ce qui s'écrit. Il m'est arrivé aussi d'avoir plusieurs expériences « hors du corps » pendant ces séances. A cette occasion je voyais des événements se dérouler à quelques milliers de kilomètres de distance. Le Livre de Seth est une démonstration de l'essence multidimensionnelle de la personnalité humaine ; il prouve bien que nous existons simultanément dans de nombreuses réalités, que l'âme, ou soi intérieur, n'est pas distincte de nous, mais le véritable milieu dans lequel nous évoluons. Seth insiste sur le fait que la « vérité » ne se trouve pas en allant de maître en maître, ou en passant d'une Eglise à l'autre, mais en regardant dans le Soi.

La connaissance intuitive de la conscience, les « secrets de l'univers » ne sont pas des vérités ésotériques, qui, de ce fait, doivent être dissimulées aux gens. Une telle information est, pour l'homme, aussi naturelle que l'air. Elle est à la disposition de ceux qui cherchent honnêtement, en se tournant vers la source intérieure.

Selon moi, Seth a écrit un livre qui, dans son genre, est un classique. Après m'être adressée prudemment à lui, comme à une « personnalité », je me sens obligée d'ajouter que nous sommes en présence d'un philosophe et d'un psychologue astucieux, profondément informé des subtilités de la personnalité humaine. Il est parfaitement conscient des grandeurs et des servitudes de notre

type de conscience.

Je suis intriguée par le fait que ce livre ait été écrit grâce à moi, sans que mon esprit conscient y participe, lequel d'ordinaire, pour mon propre travail, contrôle, organise et critique, dans l’anxiété. De plus, quand mes capacités créatrices et intuitives disposent d'une grande liberté, l'esprit conscient subit un contrôle précis. Pourtant je n’ai pas écrit ce livre à partir de ma propre substance, à la manière dont certains poèmes semblent l’avoir été ; il provient d’une source particulière. Il est coloré par la personnalité de l’auteur, distincte de la mienne.

L’entreprise créatrice, envisagée dans son ensemble, peut être considérée comme l’émergence d’une personnalité, Seth, qui produit ensuite des livres. Seth est peut-être une création, tout autant que l’est son art. Si tel est le cas, c’est un excellent exemple d’art multidimensionnel, réalisé à un niveau de l’inconscient tellement riche, que « l’artiste » n’est pas conscient de son travail. Et il est, lui-même, tout aussi intrigué que pourrait l’être n’importe qui.

Cela constitue une hypothèse intéressante. En réalité, Seth parle de l’art multidimensionnel dans son livre. Mais il fait plus qu’écrire des livres. Il développe pleinement une personnalité aux intérêts variés : écriture, enseignement, aide apportée à d’autres. Son sens de l’humour est tout à fait particulier et différent du mien. Il est rusé, d’une manière plus terrienne qu’éthérée. Il sait comment expliquer simplement les théories complexes, dans un contact intime. Et, ce qui est peut-être plus important, il se montre capable de relier ces idées à la vie ordinaire.

7

Seth apparaît fréquemment dans les rêves de mes étudiants pour leur donner des instructions efficaces. Il leur suggère des méthodes pour utiliser leurs aptitudes ou pour atteindre certains objectifs. Ils font aussi, presque tous, de fréquents « rêves de classe » au cours desquels Seth s’adresse à eux en tant que groupe et provoque des expériences oniriques. Parfois ils le voient tel qu’il apparaît dans le portrait réalisé par Rob. A l’occasion il parle par l’intermédiaire de mon image, comme au cours des séances. Il m’est arrivé plusieurs fois, lorsque de telles séances de rêves avaient lieu, de me réveiller alors que les mots de Seth étaient encore présents dans mon esprit.

Il n’est pas insolite, bien sûr, que les étudiants rêvent de Seth ou de moi. Mais de toute évidence il a atteint à leurs yeux un statut indépendant, devenant un véhicule d’instruction, même dans l'état de rêve. En d’autres termes, à coté de la production continue du message de Seth et de ce livre, il s’est manifesté auprès

de nombreuses personnes.

Le travail qui à été accompli en sept ans est d'une grande envergure. De la part d'une personne qui n'appartient pas au monde physique, c'est étonnant. Attribuer cette activité à une production de l'inconscient peut paraître excessif (pendant cette période j'ai publié deux livres, j'en ai terminé un autre et. commencé un quatrième. Je mentionne ces faits pour montrer que Seth n'a affaibli en rien ma propre créativité).

Rob et moi ne nous référons pas à Seth en tant qu'esprit. Nous n'aimons pas les connotations attachées à ce mot. Il est le prolongement de conceptions étriquées et projetées, de façon plus ou moins modifiées, dans un au-delà. Vous pouvez dire que Seth a adapté son inconscient, ou qu'il est une personnalité indépendante. Personnellement, je ne vois pas en quoi ces affirmations sont contradictoires. Seth peut s'être adapté, jouant un rôle tout à fait réel, exprimant sa réalité supérieure, dans les seuls termes que nous pouvons comprendre. C'est mon opinion actuelle. Pour moi, le mot « inconscient » est pauvre. Il ne donne qu'une faible idée d'un système psychique ouvert sur le présent. Ce système comporte un réseau profond de racines unissant tous les types de conscience, réseau auquel nous sommes tous connectés. Notre individualité vient de lui mais contribue aussi à le former. Cette source contient l'information passée, présente et future ; seul l'ego expérimente le temps tel que nous le connaissons. Je crois aussi que ce système ouvert contient d'autres types de conscience que le nôtre.

En raison de mes propres expériences, en particulier celles d'états hors du corps, je suis convaincue que la conscience ne dépend pas de la matière physique. Actuellement la vie telle que nous l'entendons est de toute évidence mon principal mode d'existence. Mais je n'en conclus pas pour autant que la conscience dans son ensemble doive être orientée de cette manière. Il me semble que seul l'égocentrisme le plus aveugle se risquerait à définir la réalité en fonction de ses conceptions, ou en projetant ses conceptions et son expérience sur la totalité de l'existence.

J'accepte l'idée que Seth soit une personnalité multidimensionnelle, telle qu'elle est décrite dans ce livre, parce que mon expérience et celle de mes étudiants semblent la confirmer. Je pense aussi que dans un système ouvert, et de source inépuisable, Seth est indépendant et agit d'une façon tout à fait différente de la nôtre. De quelle façon ? Très honnêtement, je l'ignore. Je suis parvenue à exposer mes propres vues en essayant de préciser au plus près ma pensée, dans un court mémoire, rédigé de façon intuitive, pour mon cours d'E.S.P. J'en ai alors profité, pour moi-même, aussi bien que pour mes élèves, pour clarifier mes

idées. Rob m'avait parlé des « Speakers », comme Seth les appelle dans ce livre – des personnalités qui n’ont cessé de parler à l’homme à travers les âges, pour lui rappeler la connaissance intérieure, afin qu’elle ne soit jamais oubliée. Cette hypothèse m’a inspirée lors de la rédaction de ce petit texte. Il dresse le cadre dans lequel je pense que Seth et ses semblables peuvent exister.

Les uns et les autres nous cheminons selon un parcours que nous ne comprenons pas toujours. Nous sommes constitués d’éléments, de substances chimiques et d’atomes, mais néanmoins nous nous exprimons et répondons à notre nom. A partir de notre tissu intérieur, nous organisons le tissu extérieur qui constitue notre chair et nos os. Nos identités et personnalités proviennent de sources que nous ignorons.

« Peut-être notre être profond a-t-il toujours attendu, caché au sein des potentialités de la création, dispersé et ignorant – dans la pluie et le vent qui balayaient l’Europe au XIIIe siècle, dans les

8 pesantes chaînes de montagnes ou dans les nuages qui se bousculaient parmi les cieux –, d’autres temps, d’autres lieux ? Peut-être avons-nous été emportés, particules de poussière, sur les seuils de la Grèce ancienne ? Peut-être avons-nous brillé des millions de fois dans le conscient et l’inconscient, touchés par le désir, par l’aspiration à une créativité et à une perfection que nous comprenions à peine ?

« Il en est d’autres, et je pense à Seth, comme lui sans images, mais en possession de la connaissance – certaine qui ont eu un destin identique au nôtre et plus encore –, d’autres enfin qui se souviennent de ce que nous avons oublié. Ils ont pu découvrir, à travers quelque accélération de la conscience, d'autres formes de l'être, ou des dimensions de réalité dont nous faisons également partie.

« Ainsi leur donnons-nous des noms, à eux qui sont sans nom, tout comme nous qui, fondamentalement, en sommes dépourvus. Et nous écoutons leurs messages, mais d'ordinaire nous essayons de les enfermer dans des concepts que nous pouvons comprendre, en les déguisant sous des images stéréotypées, usées. Pourtant, tous ils nous entourent, présents dans le vent et les arbres, revêtant une forme ou non, de bien des façons plus vivants que nous ne le sommes – les Speakers ainsi que Seth les appelle.

« A travers ces voix, ces perceptions et messages, à travers nos intuitions, en un éclair, l’univers nous parle. Il parle à chacun d’entre nous, personnellement. Il s’adresse à vous comme à moi. Apprenez à écouter vos propres messages, et non à traduire ou à déformer dans de vieux alphabets ce que vous entendez.

« En classe (et d’une manière générale dans la vie) je pense que vous répondez à de tels messages, parfois en les interprétant avec un sérieux presque enfantin, en leur donnant la forme d’une dramaturgie originale et individuelle – les drames qui naissent en nous remplacent ce qui ne peut être exprimé par des mots.

« C’est peut-être là ce qui plait aux « dieux », un jeu à partir duquel la création se développe tous azimuts. Nous pouvons répondre aux dieux en nous-même – je fais allusion à ces étincelles intérieures de savoir qui défient notre connaissance tridimensionnelle.

« Seth peut nous conduire hors de nos limites habituelles, dans un autre domaine qui nous appartient de droit – qui nous est essentiel, que nous soyons ou non dans notre corps. Peut-être est-il la voix de nos Soi rassemblés lorsqu’il avance ceci : « Quand vous êtes des corps conscients, rappelez-vous ce qu’était et ce que sera le fait d’être sans corps, d’être une énergie sans nom, en roue libre, mais avec une voix qui s'exprime hors de toute enveloppe charnelle, possédant néanmoins sa propre créativité. Vous êtes vous-même, mais à l’envers. »

Quoi qu’il en soit, indépendamment de mes idées sur Seth ou sur la nature de la réalité, ce manuscrit doit se suffire à lui-même en tant que livre. Il porte la marque de la personnalité de Seth, comme tout livre porte, de façon indélébile, la marque de son auteur, ni plus ni moins. En dépit de leur origine, ou précisément à cause d’elle, les idées qu’il contient méritent attention.

Quand nos séances débutèrent, je pensais publier cet enseignement comme s’il venait de moi, afin qu'il fût accepté sur sa propre valeur et sans que des questions concernant son origine soient soulevées. En définitive cela ne me parut pas justifiable, dans la mesure où Le Livre de Seth fait partie du message et le renforce. La dictée de Seth est reproduite; telle qu’elle fut reçue, sans paragraphe ajouté ou retranché. Le texte tient compte évidemment de la différence entre langage parlé et langage écrit. Les séances tenues avec la classe d’E.S.P. sont moins formelles et comportent une part importante d’échanges. Ce livre, donc, est beaucoup plus près de nos séances privées, au cours desquelles le corpus de l’enseignement est formulé. L’accent est plus précisément mis sur le contenu, le mot écrit prend le pas sur le mot prononcé.

La structure de la phrase, à quelques exceptions près, n’a pas été modifiée. D’une phrase trop longue j’en fais parfois deux. Par exemple, dans son ensemble, la ponctuation a été indiquée par Seth. Dans ce cas, nous avons seulement introduit des traits d’union, des points-virgules, tels qu’il les

suggérait, et supprimé les interventions proprement dites, afin de ne pas distraire le lecteur. Seth nous a parfois demandé d'utiliser des guillemets ou de souligner certains mots.

Bien que Seth soit très attentif à la syntaxe et au sens, les phrases sont souvent longues, si on considère qu'il s'agit d'une expression orale. Lorsqu'une difficulté de cet ordre semblait se présenter, nous avons contrôlé la séance d'origine, et constaté qu'à un certain moment une erreur de transmission avait été commise (j'en ai fait précisément la remarque car j'ai tenté de dicter des lettres au magnétophone avec un manque de succès notable. Après les premières phrases, j'avais une grande difficulté à me rappeler ce que j'avais dit, ou comment je l'avais exprimé).

Le contrôle se faisait principalement sur les notes de Rob, car il les met au net. Dans certains cas, un enseignement qui n'appartient pas au livre a été inclus dans la mesure où il nous a paru pertinent de le faire, et notamment quand il jetait un éclairage sur la façon de présenter le message ou fournissait des indications sur Seth lui-même.

Comme le montrent également les notes de Rob, Seth a commencé à dicter l'appendice dès que le livre a été terminé. Détail cocasse : j'ai passé plusieurs jours à me demander si je devais l'établir, et dans l'optique où Seth le faisait, je me suis interrogée sur le moment qu'il choisirait. Or il avait déjà entrepris de le dicter.

Dans le même ordre d'idées il faut également noter ceci : j'ai l'habitude de rédiger trois versions de mes textes, ce qui ne m'empêche pas parfois de demeurer insatisfaite. Ce texte a été dicté d'emblée dans sa version définitive. Seth a également suivi son plan beaucoup plus fidèlement que je ne l'ai jamais suivi moi-même. Il s'en est également écarté dans quelques cas, ce qui est le droit de chaque auteur.

A partir de maintenant, Seth parle pour lui.

Jane Roberts, Elmira, New York, 27 Septembre 1971

PREMIÈRE PARTIE

Réalité temporelle et conscience du Soi
Comment j'ai conçu ce liure

Séance 511. Mercredi 21 janvier 1970. 2l h 10.

(Laissez-moi d'abord signaler que des modifications précises interviennent chez Jane quand elle est en transe et qu'elle s'exprime pour Seth.)

(Habillement Jane entre en transe avec une rapidité remarquable. Elle en sort de la même façon. A l'exception de périodes relativement brèves, ses yeux ne sont pas clos pendant les séances – mais ils peuvent l'être quelque peu ou à moitié, à moins qu'ils ne soient largement ouverts, ou plus sombres qu'à l'accoutumée. Elle s'assied dans son rocking-chair, mais à l'occasion elle se lève et se déplace. Quand elle est en transe elle fume et sirote un peu de vin, de bière ou de café. Parfois, quand sa transe a été très profonde, il lui faut quelques minutes pour, comme elle le dit, « réellement en sortir » En fin de séance, quelle que soit l'heure, elle se joint à moi pour un bref repas.)

(Dans l'état de transe, la voix de Jane prend le ton, le volume et l'allure de la conversation, mais elle use largement de ces caractéristiques. D'ordinaire, elle est plus profonde et puissante que la « sienne » propre. La voix de Seth est tonitruante, beaucoup plus puissante, avec des intonations masculines précises, et portée par une extraordinaire énergie. La plupart de nos séances sont pourtant parfaitement paisibles.)

(Seth parle avec un accent qui est difficile à définir. On peut le qualifier de russe, d'irlandais, d'allemand,de hollandais, d'italien et même de français. Seth a dit une fois avec humour que sa façon de parler était évidemment due à son « essence cosmopolite » acquise au cours de ses nombreuses vies. Jane et moi pensons qu'il a une grande individualité et qu'il suscite chez les gens des réponses variées en fonction de leur potentiel ethnique et émotionnel.)

(Deux phénomènes dominent lorsque Jane est en transe : l'expression plus saccadée de ses gestes et la modification de ses muscles faciaux ; un raidissement qui résulte, me semble-t-il, d'une infusion d'énergie ou de conscience. Parfois, cet état est si prononcé que j'y reconnais l'imminence de la présence de Seth.)

(Je pense que les changements qui interviennent chez Jane résultent de la place faite à une entité d'essence énergétique que nous nommons Seth et à qui

Jane confère le genre masculin. Sa transformation est originale, toute de vigilance et de participation; Quelle que soit la situation, Seth demeure une présence unique et bienveillante. Je l'écoute et je dialogue avec une autre personnalité.)

(Avant la séance, Jane a dit qu'elle se sentait plutôt nerveuse ; elle pensait que Seth allait commencer son livre ce soir-là. Cette sensation de nervosité est tout à fait inhabituelle. Je la rassurai en lui suggérant de tout oublier et de laisser le livre se construire tout seul.)

Joseph, je vous souhaite une bonne soirée.

(« Bonsoir, Seth »)

Notre ami Ruburt a le trac et c'est, dans une certaine mesure, compréhensible, aussi dois-je le soutenir. Quoi qu'il en soit, commençons le premier chapitre. *(Sourire.)* Ruburt peut écrire la préface s'il le désire. *(Pause.)*

Vous avez entendu parler de ceux qui traquent les fantômes. Je peux littéralement être appelé un écrivain fantôme, bien que je n'approuve pas le mot « fantôme ». Il est vrai qu'habituellement je ne suis pas perçu sous des apparences physiques. Je n'aime pas non plus le mot « esprit » ; et pourtant si votre définition implique l'idée d'une personnalité sans corps physique, elle pourrait me convenir.

Je m'adresse à un auditoire invisible. Pourtant je sais que mes lecteurs existent, et je prierai donc chacun d'entre eux de m'accorder le même privilège.

J'écris ce livre sous les auspices d'une femme à laquelle je suis maintenant très attaché. Quelques-uns pourront trouver étrange que je m'adresse à elle en la désignant par le nom de « Ruburt », et en parlant de « lui », mais le fait est que je l'ai connue à d'autres époques et en d'autres lieux, sous d'autres noms. Elle a été également homme et femme, et l'identité globale qui a vécu ces vies séparées peut être désignée par le nom de Ruburt.

Les noms ne sont pas importants. Le mien est Seth. Les noms sont de simples désignations, des symboles ; et puisque vous devez les utiliser, je le ferai également. J'écris ce livre en collaboration avec Ruburt, qui s'exprime pour moi. Dans cette vie, Ruburt est appelé Jane, et son mari, Robert Butts, prend note des mots prononcés par Jane. Je l'appellerai Joseph.

Mes lecteurs peuvent supposer qu'ils sont des créatures emprisonnées dans des corps physiques, constitués d'os, de chair et de peau. Si vous croyez que votre existence dépend de cette image corporelle, alors vous vous sentez en danger d'extinction, car la forme physique n'a pas d'avenir. Aucun corps, quelle

que soit sa beauté pendant la jeunesse, ne peut conserver la même vigueur et le même charme dans la vieillesse. Si vous vous identifiez à votre jeunesse, à votre beauté, ou à votre intelligence, à vos réalisations, alors le constant tourment de voir ces qualités disparaître vous ronge.

J'écris ce livre pour vous assurer que tel n'est pas le cas. Fondamentalement vous n'êtes pas plus d essence physique que je ne le suis, et j'ai revêtu et abandonné davantage d'enveloppes corporelles que je ne puis le dire. Les personnalités qui n'existent pas n'écrivent pas de livres. Je suis tout à fait indépendant d'une image physique et vous l'êtes également.

La conscience crée la forme. C'est la seule manière de voir. Aucune personnalité n'est purement physique. C'est parce que vous êtes absorbés par des problèmes quotidiens que vous ne percevez pas

11 cette part de vous-même qui a l'intuition de ses propres pouvoirs, sachant inconsciemment combien ils sont supérieurs à ceux dont fait preuve le soi ordinaire.

Chacun de vous a vécu d'autres existences, et cette connaissance est en vous, bien que vous n'en soyez pas conscients. J'espère que ce livre aidera à libérer l'intuition du Soi profond dans chacun de mes lecteurs et fera émerger des connaissances qui seront d'un grand secours.

C'est ainsi que je commence ce livre, dans votre réalité temporelle, à la fin de janvier 1970. Ruburt est une femme mince et vive, aux cheveux noirs. Elle est assise dans un rocking-chair et prononce ces mots pour moi.

(Longue interruption à 21 h 35.)

Ma conscience est particulièrement bien concentrée dans le corps de Ruburt. La nuit est froide. C'est notre première tentative pour écrire un livre dans un état de transe, et Ruburt était quelque peu nerveux avant le commencement de la séance. De nombreuses manipulations et des ajustements ont été nécessaires. Nous avons établi ce que je considère comme un pont psychologique entre nous – je veux dire entre Ruburt et moi.

Je ne parle pas à travers Ruburt comme on pourrait s'exprimer à travers un téléphone. Il s'agit plutôt d'une extension psychologique, d'une projection de nos caractéristiques communes que j'utilise pour nos échanges. Plus tard j'expliquerai comment ce cadre psychologique est créé et entretenu car c'est comme une route qui doit être maintenue en bon état. En lisant ce livre vous feriez mieux de vous demander ce que vous êtes plutôt que de vous interroger

sur moi, car vous ne pouvez comprendre ce que je suis si vous ne saisissez pas la nature de la personnalité et les caractéristiques de la conscience.

Si vous croyez sérieusement que votre conscience est tributaire de votre cerveau et que vous êtes impuissants à vous en échapper, si vous avez le sentiment qu'elle disparaîtra avec l’anéantissement de votre corps, alors vous ne vous accordez que peu de considération et vous ne verrez en moi qu’illusion. Je ne suis pas plus une illusion que vous-même, et cela a une signification importante.

Je dois dire honnêtement à mes lecteurs *(sourire)* que je suis plus âgé qu’eux, selon votre conception du temps. Si un écrivain devait être jugé en fonction de son âge, je mériterais une médaille. Je suis une personnalité d’essence énergétique. En tant que telle, je suis conscient de quelques vérités que nombre d'entre vous semblent avoir oubliées.

Je souhaite vous les rappeler. Je ne parle pas tant à cette part de vous-mêmes qui vous est familière qu’à cette autre que vous ne connaissez pas, que vous avez d’une certaine manière niée et oubliée.

Je parle à ceux qui croient en Dieu comme à ceux qui n’y croient pas, à ceux qui pensent que la science répondra à toutes les questions concernant la nature de la réalité comme à ceux qui sont sceptiques sur ce point. J’espère vous fournir des indices qui vous permettront d’étudier la nature de la réalité comme vous ne l’avez jamais fait auparavant.

Je vous demanderai d’appréhender certaines choses, Vous n’êtes pas englués dans le temps comme une mouche enfermée dans une bouteille et dont les ailes seraient devenues inutiles. Vous ne pouvez reconnaître, dans votre réalité physique, la véritable image de la réalité. Il y a de charmants menteurs, qui ont une telle manière de raconter des histoires que vous les croyez sans vous poser de questions. Vous êtes parfois plus avisés, plus créatifs, et même plus capables à accéder à la connaissance quand vous rêvez que quand vous êtes éveillés. De telles déclarations peuvent vous sembler douteuses, mais quand nous aurons terminé j’espère que vous verrez qu’elles correspondent à la réalité.

Ce que j’avance a déjà été dit au cours des siècles, et répété, bien que cela ait été oublié. Je souhaite clarifier de nombreux points, déformés au cours des années. Et je proposerai mon interprétation originale à d’autres sujets, car la connaissance n’existe pas en dehors de celui qui la divulgue et toute information doit être interprétée et éclairée selon les vues de la personnalité qui la détient et la transmet. Donc je décris la réalité comme je la connais, avec l’expérience de ses nombreux niveaux et de ses dimensions.

Cela ne signifie pas que d'autres réalités n'existent pas. J'ai participé à la conscience collective avant que votre Terre ne fût formée. Pour écrire ce livre – dans la plupart de mes communications

12 avec Ruburt – je puise dans mon vivier de personnalités passées dont les caractéristiques me semblent appropriées. Nombreuses sont celles qui, comme la mienne, ne sont pas matérialisées dans l'espace et le temps. Notre existence vous semble étrange parce que vous ne percevez pas les vraies potentialités de la personnalité et que vous êtes limités par vos conceptions étriquées.

(Pause, puis avec humour :) Vous pouvez vous arrêter.

(« Merci. »)

(92 h l8. Jane est sortie assez facilement de la transe bien que cette dernière ait été bonne. Elle s'est montrée surprise car elle n'avait pas eu le sentiment que le temps passé avait été aussi long. Elle était également soulagée que Seth ait commencé le livre tout en la contrôlant aussi bien « Oh, il est intelligent. Il est plutôt habile », a-t-elle déclaré en riant.)

(Seth a repris la dictée de son livre à 22h 34.)

Je suis enseignant avant tout, et je n'ai pas été vraiment un homme de lettres. Je suis surtout chargé d'un message : vous êtes à l'origine du monde que vous connaissez. Vous avez peut-être reçu le don le plus terrifiant qui soit : la capacité de projeter extérieurement vos pensées et de leur donner une forme physique.

Ce don implique une responsabilité alors que nombre d'entre vous sont tentés de se féliciter des succès remportés et de rejeter leurs échecs sur Dieu, le destin ou la société. Le genre humain a également tendance à projeter sa propre culpabilité et ces erreurs sur une image de Dieu le Père qui semble alourdie par tant de plaintes.

Le fait est là ; chacun d'entre voue crée sa propre réalité physique. Vous engendrez les splendeurs et les terreurs de votre existence terrestre. Vous refuserez d'assumer cette responsabilité tant que vous ne prendrez pas conscience que vous en êtes les créateurs.

Vous ne pouvez pas non plus accuser le diable d'être l'auteur de ces malheurs terrestres. Vous êtes suffisamment subtils pour vous rendre compte que le diable est une projection de votre psyché, mais vous n'avez pas assez progressé en sagesse pour apprendre à utiliser votre créativité d'une manière constructive.

Nombre de mes lecteurs sont familiarisés avec la notion de « limites physiques ». En tant qu'espèce, vous avez développé un « ego limité », maintenu dans un état de rigidité spirituelle, les parties intuitives du « Soi » étant niées ou

déformées au point d’en être méconnaissables.

Il se fait tard. Mes deux amis doivent se lever tôt. Ruburt travaille sur deux livres et doit dormir. Avant de terminer cette séance, je vous demande d’imaginer notre lieu scénique : Ruburt m’a enseigné qu’un écrivain est tenu de bien planter le décor.

Je parle par l’intermédiaire de Ruburt deux fois par semaine, les lundi et mercredi, dans cette grande pièce. Les lumières sont toujours allumées. La soirée est agréable pour moi qui regarde à travers le regard de Ruburt ce lieu approprié à l’hiver.

La réalité physique a toujours été rafraîchissante pour moi, et grâce à l’aide de Ruburt, à mesure que je rédige ce livre, je me rends compte que j’apprécie ses charmes particuliers à leur juste valeur. Un autre personnage doit être mentionné : Willy, le chat, un monstre bien-aimé qui est en train de dormir.

(Willy somnolait – en ronronnant – sur le haut de notre vieille télévision. Il était jute derrière la tête de Jane quand elle était assise dans son rocking-chair.)

La nature de la conscience animale est, en elle-même, un sujet particulièrement intéressant et que nous prendrons en considération ultérieurement. Le chat est conscient de ma présence et a réagi à plusieurs reprises de manière significative. Dans ce livre, je souhaite montrer les interactions constantes entre toutes les unités de conscience, la communication qui surgit en dépit des barrières entre les espèces ; et, au cours de certaines de nos discussions nous utiliserons Willy comme exemple. Vous pouvez faire une pause ou terminer la séance.

(« D'accord, je crois que nous allons en rester là. »)

13 Mes vœux les plus chaleureux pour vous deux.

« Vos propos sont très intéressants. »)

(Pause et sourire.) J’espère que vous êtes satisfait.

(« Bonne nuit, Seth. »)

(Jane est sortie rapidement de la transe. Son débit avait été bon tout au long de la séance, Elle se déclare heureuse que Seth ait commencé à travailler à son livre. « Auparavant, chaque fois que je pensais que Seth voulait commencer son livre, j’avais peur de le laisser faire. »)

(Jane se demanda ensuite si elle devait lire l'ouvrage à mesure que Seth le réalisait. Il aurait été exagéré de décider une bonne fois pour toutes si elle s’abstiendrait de lire le manuscrit avant qu’il ne soit achevé. Nous avons décidé

que, quelle que soit la décision prise, elle n'en prendrait connaissance que lorsque j'aurais achevé la dactylographie.)

Séance 512. Mardi 27 janvier 1970. 21 h 02.

(La séance régulière du lundi a été reportée à ce soir.)

(Le débit de Pane était très lent, avec des pauses nombreuses et longues. Quelques-unes sont indiquées dans le compte rendu. Sa voix était neutre, ses yeux souvent ouverts.)

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Retournons à notre manuscrit.

Puisque nous avons mentionné les animaux, laissez-moi vous dire ici qu'ils possèdent une sorte de conscience qui ne leur permet pas de disposer d'autant de liberté que vous. Pourtant, dans l'utilisation qu'ils en font, ils ne s'embarrassent pas de particularités qui, souvent, entravent le côté pratique de la conscience.

La conscience est tout à la fois la source et le moyen de percevoir les différentes dimensions de la réalité. Telle que vous la connaissez, elle cet hautement spécialisée. Les sens vous permettent de percevoir le monde tridimensionnel, et pourtant, en raison de leur nature particulière, ils peuvent inhiber la perception d'autres réalités également valables. Pour la plupart, vous vous identifiez à cette dimension de vous-mêmes orientée vers l'existence physique. Vous ne penseriez pas à vous assimiler à une partie de votre corps à l'exclusion des autres et pourtant, c'est ce que vous faites *(sourire)* quand vous vous imaginez que le soi égotiste porte le fardeau de votre identité. Je vous dis que vous n'êtes pas un sac cosmique composé de chair et d'os, le tout jeté dans un mélange chimique. Je vous dis que votre conscience n'est pas un produit destructible, formé accidentellement à travers l'interaction de composants chimiques.

Vous n'êtes pas un avatar de la matière physique et votre conscience n'est pas destinée à s'évanouir en fumée. Au contraire, vous êtes à l'origine du corps physique qui est le votre et vous le concevez à un niveau profond de votre inconscient, avec une grande discrimination, une clarté miraculeuse, un intime savoir de la plus petite cellule qui le compose. Et ceci ne doit pas être pris dans un sens symbolique. Mais parce que votre esprit conscient ne perçoit pas ces activités, vous ne vous identifiez pas à cette part intérieure de vous-mêmes. Vous

ne considérez que celle qui s’occupe rationnellement, c’est-à-dire regarde la télévision, fait la cuisine ou travaille, car là vous savez ce que vous faites. Pourtant cette part apparemment inconsciente de vous-mêmes est mieux informée que vous ne le pensez, et votre existence physique dépend de son bon fonctionnement.

Cette part est consciente, attentive, alerte. Vous qui êtes tellement centrés sur la réalité physique, vous n’écoutez pas sa voix, vous ne comprenez pas que c'est la grande force psychologique d'où surgit votre soi orienté vers la vie physique. J'appelle ce prétendu inconscient l’ego intérieur parce qu’il conduit les activités intérieures. Il regroupe l'information qui n’est pas perçue par les sens, mais par d'autres cheminements internes. C’est le guetteur intérieur de la réalité qui existe au-delà des trois dimensions. Il véhicule à travers elles la mémoire de chacune de nos existences passées. Il sonde les

14 dimensions subjectives qui sont littéralement infinies, desquelles découlent toutes les réalités objectives.

(Longue interruption.)

Toute l'information nécessaire nous est donnée par ces voies intérieures et il en découle toute une organisation interne dont vous n’avez pas conscience.

Cette facette de votre identité est originellement clairvoyante et télépathe, de telle sorte que vous êtes prévenus de catastrophes avant qu'elles ne naissent, que vous acceptiez ou non le message ; et toute l’information ce met en place longtemps avant que le mot ne soit prononcé.

(Tranquillement.) Je peux m’arrêter pour vous donner le temps de prendre un peu de repos. *(« Je me sens bien. »)*

L’ego extérieur et l’ego intérieur opèrent ensemble, le premier pour vous permettre d’agir dans le monde que vous connaissez, l'autre pour vous apporter ces délicates perceptions sans lesquelles votre vie physique ne pourrait se maintenir.

Quoi qu’il en soit, c’est une part de vous, l’identité profonde, qui forme à la fois l’ego intérieur et l’ego extérieur, qui décide que vous serez un être physique ici et maintenant. C’est le noyau de votre identité, la graine psychique à partir de laquelle vous êtes nés, la personnalité multidimensionnelle dont vous faites partie.

Ceux d’entrevous qui souhaitent savoir où je situe le subconscient tel que les psychologues le conçoivent peuvent imaginer qu'il est, pour ainsi dire, un lieu de rencontre des ego intérieur et extérieur. Vous devez comprendre qu'il n'y a pas

de division réelle pour le Soi. Aussi parlons-nous de ces différentes parties uniquement pour rendre claire l'idée de base.

Compte tenu du fait que nous nous adressons à des individualités qui s'identifient au soi normal conscient, je serai amené à fournir des explications dans le premier chapitre, d'abord parce que j'utiliserai ces termes ultérieurement dans le livre mais aussi parce eue je veux définir le plus rapidement possible la notion de personnalité multidimensionnelle. Vous ne pouvez vous comprendre vous-mêmes et vous ne pouvez accepter mon existence indépendante si vous ne vous libérez pas de l'idée selon laquelle la personnalité est « ici et maintenant » un attribut de la conscience. Cette manière d'appréhender les choses peut certes vous faire sursauter, mais rappelez-vous que mon point de vue est entièrement différent du vôtre.

(Jane marquait des arrêts fréquents quand elle parlait à la place de Seth. Ses yeux se fermaient souvent.)

Vous vous laissez dominer par elle et vous vous demandez peut-être ce qui pourrait bien exister en dehors d'elle. Je suis moi-même dans cette position et je reviens momentanément à une dimension que je connais et que j'aime. Pourtant, je ne suis pas, pour employer votre terminologie, un résident. Bien que je possède un « passeport » psychique, des problèmes de traduction, des difficultés d'accès subsistent, que je dois affronter.

De nombreuses personnes, m'a-t-on dit, ont vécu longtemps à New York sans jamais aller au sommet de l'Empire State Building, alors que beaucoup d'étrangers l'ont fait. De même, bien que je n'aie pas une enveloppe charnelle, je suis néanmoins capable de mettre l'accent sur quelques structures très étranges et miraculeuses d'ordre psychologique et psychique qui font partie de votre propre système de réalité et que vous méconnaissez.

Très franchement, je souhaite encore faire mieux. Je souhaite vous entraîner à visiter des niveaux de réalité qui vous sont accessibles et vous guider, à l'occasion d'un voyage, dans toutes les dimensions de votre propre structure psychologique afin d'ouvrir des régions entières de votre conscience qui vous sont restées relativement inconnues. Je souhaite donc non seulement expliquer les aspects multidimensionnels de la personnalité mais encore donner à chaque lecteur un aperçu de cette identité plus vaste qui est vôtre.

(Calmement.) Vous pouvez faire une pause.

(22 h 07. Jane sort de sa transe aisément et rapidement. Elle n'a pas, dit-elle,

idée de son débit, rapide ou lent, ni de sa durée. Elle dit qu'elle a eu l'impression que le message délivré par Seth était très condensé et orienté vers le lecteur, qu'il essayait de faire passer les idées aussi clairement et de manière aussi concise que possible.)

(Jane me dit qu'elle était très fatiguée avant la séance. Elle a repris sur le même ton à 22 h 29.)

Le soi que vous connaissez n'est qu'un élément de votre identité totale. Ces différents Soi, personnalités « fragments », comme je les appelle, ne sont pas comme les cordes d'un instrument. Ils s'apparentent aux différentes pelures d'un oignon ou aux quartiers d'une orange. Ils sont tous reliés à une même vitalité et grandissent dans différentes réalités alors qu'ils surgissent de la même source.

Je ne compare pas la personnalité à une orange ou à un oignon, mais je tiens à insister sur le fait que ces choses croissent de l'intérieur vers l'extérieur ; ainsi fait chaque fragment du Soi total. Vous observez l'aspect extérieur des choses. Vos sens vous permettent de percevoir les formes extérieures auxquelles vous réagissez, mais d'une certaine façon, ils vous contraignent à percevoir la réalité à leur manière. Dans la matière, la vitalité intérieure n'a pas cette évidence.

Je peux vous dire, par exemple, qu'il y a de la conscience même dans un clou. Peu nombreux seront les lecteurs qui me prendront suffisamment au sérieux au point de me prendre au mot et de saluer le prochain clou planté dans un morceau de bois qu'ils rencontreront ! Et pourtant, les atomes et molécules qui composent cet objet possèdent leur propre type de conscience. Les atomes et molécules qui caractérisent les pages de ce livre sont, à leur propre niveau, conscients. Rien n'existe – rocher, minéral, plante, animal ou air – qui ne soit rempli de la conscience de sa propre espèce. Ainsi, vous vous tenez au centre d'un ébranlement vital constant, d'une structure à énergie consciente, et vous êtes vous-mêmes physiquement composés de cellules conscientes qui portent en elles-mêmes la réalisation de leur propre identité, qui coopèrent volontairement à former la structure corporelle de votre corps physique.

Je vous dis naturellement qu'il n'existe rien qui ressemble à la matière morte. Tout objet est consciemment formé et chaque conscience, quel que soit son niveau, jubile, rivalisant de sensations et de créativité. Vous ne pouvez comprendre ce que vous êtes si de telles situations sont inaccessibles à votre esprit.

Vous vous fermez à la multitude des informations intérieures qui surgissent au sein même de votre chair. Pourtant, même en tant que créature physique, vous êtes, d'une certaine manière, un élément d'autres consciences. Il n'y a pas de

limitations au Soi. Il n’y a pas de limites à ses potentialités. *(Arrêt.)* Vous pouvez par ignorance adopter des limites artificielles. Vous pouvez vous identifier à votre ego intérieur et vous couper des possibilités qui sont une part de vous. Vous pouvez les nier mais vous ne pouvez changer les faits. La personnalité est multidimensionnelle, bien que beaucoup de gens refusent d’admettre autre chose que leur existence tridimensionnelle, prétendant qu’il n’y a rien d’autre.

(Avec humour.) Dans ce livre j’espère pouvoir vous éclairer. *(Longue pause.)* Vous pouvez arrêter ou terminer la séance à votre convenance.

Bien, faites une pause. *(Celle-ci a lieu de 22h 59 à 23 h 10.)*

Nous aurons bientôt terminé notre premier chapitre avec un petit supplément à venir. *(Amusé.)* Ceci n’est pas destiné au livre.

Je ne veux pas dire qu’il faut sous-estimer l’ego extérieur. Vous l'avez simplement surestimé. Vous n’avez pas, non plus, compris sa véritable nature, Nous avons encore beaucoup à dire sur ce point mais, pour l’instant, il vous suffit de percevoir que votre sens de l'identité et de la continuité ne dépend pas de l’ego.

Parfois j'utilise le mot « leurre » à propos du monde physique auquel appartient l’ego extérieur. En effet, la forme physique est un des leurres que la réalité adopte. Le leurre est réel, et cependant il y a une réalité plus forte en lui : la vitalité qui lui a donné forme. Vos sens vous permettent de percevoir ce camouflage, parce qu’ils sont accordés à lui de manière hautement spécialisée. Mais sentir la

16 réalité à l’intérieur de la forme requiert un type d’attention différent et des manipulations plus délicates que les sens n'en peuvent réaliser.

L’ego est un dieu jaloux et il veut servir ces intérêts. Il ne veut pas admettre la réalité de plusieurs dimensions hormis celles dans lesquelles il se sent à l'abri et qu’il peut comprendre. Il devrait être une aide et on lui a permis de devenir un tyran. Malgré cela, il a plus de ressort et semble plus avide d’apprendre qu’on ne le suppose généralement. Il n’est pas par nature aussi rigide qu’il paraît. Sa curiosité peut être d'une grande valeur.

Si vous avez une conception limitée de la réalité, votre ego fera de son mieux pour vous confiner dans ces étroites limites. Si, au contraire, vos intuitions et vos instincts créateurs admettent la liberté, ils laisseront filtrer un peu de la connaissance venue de dimensions plus vastes. Celle-ci atteindra la part de votre

personnalité orientée vers la vie physique.

(28 h 85. La séance fut interrompue parce qu'un de nos chats, Rooney, voulait sortir pour la nuit. Seth se montra compréhensif. Jane est revenue rapidement à elle. J'ai alors laissé le chat s'en aller. Jane a attendu un peu, puis elle l'a appelé avant que Seth ne revienne. Le premier chapitre ne semblait pas terminé.)

Séance 513. Jeudi 5 février 1970. 21 h 10.

(Cette séance aurait dû avoir lieu la veille, mais, pour changer, Jane voulait essayer le jeudi. Avant la séance, elle a déclaré : « Quand je pense que Seth dicte son propre livre, j'ai le trac. » Lorsque la séance a commencé, Seth a aussitôt repris son livre.)

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Nous continuons. Ce livre est la preuve que l'ego ne tient pas la totalité de la personnalité sous sa coupe. Il ne fait aucun doute qu'il est produit par une autre personnalité que celle de l'écrivain connu sous le nom de Jane Roberts. Etant donné que celle-ci ne possède pas de capacités qui n'appartiennent pas à l'espèce prise dans sa totalité, il faut au moins admettre que la personnalité humaine a beaucoup plus de qualités qu'on ne lui en concède habituellement.

Je souhaite exposer ce que sont ces aptitudes et mettre en relief les moyens que chacun peut utiliser pour libérer ces potentialités. La personnalité est une structure de perception en changement constant. C'est la partie de l'identité qui perçoit. Je n'impose pas mes perceptions à la femme à travers laquelle m'exprime. Sa conscience n'est pas non plus annihilée pendant nos « communications ». Au contraire, il se produit une expansion de sa conscience et une projection d'énergie qui provient directement d'éléments se situant hors de la réalité tridimensionnelle.

Cette concentration hors de la réalité physique peut laisser croire que sa conscience est effacée. C'est l'inverse qui est vrai : quelque chose lui est ajouté. A partir de mon propre champ de réalité, j'oriente mon attention en direction de cette femme, mais les mots qu'elle prononce – les mots qui figurent dans la page – n'ont pas, à l'origine, un caractère verbal.

Le langage tel que vous le connaissez est une construction lourde : les lettres s'assemblent pour faire un mot et les mots pour faire une phrase, résultat d'un modèle de pensée linéaire. Ce langage est en partie le produit fini de séquences dans ce temps qui est le vôtre. Sollicités par un si grand nombre de choses, vous

ne pouvez vous concentrer que sur une seule à la fois, et votre structure linguistique n'est pas conque pour rendre compte de la complexité et de la simultanéité de l'expérience.

Je suis au fait d'un type d'expérience différent, non linéaire. Je peux me concentrer sur une variété infinie d'événements simultanés et leur répondre. Ruburt ne pourrait pas les exprimer, aussi doivent-ils, pour être pris en considération, être ramenés à un niveau d'expression linéaire. Je ne puis donc affirmer que ce qui arrive est exclusivement de mon fait.

Chaque lecteur étant tributaire de son physique, enfin je le suppose (avec humour), il ne connaît qu'une petite part de lui-même. L'identité comprend l'ensemble de la personnalité, celle-ci se manifestant sous des aspects différents parfaitement valables. Au cours de ces séances, donc, la conscience de Ruburt s'élargit, se situant ainsi dans une dimension différente, un domaine entre sa

17 réalité et la mienne, relativement à l'abri de toute distraction. Là, je lui fais part de certains concepts, avec sa permission et son assentiment. Ils ne sont pas neutres : toute information porte le cachet de la personnalité qui la détient ou la transmet.

Ruburt adapte ses connaissances verbales à notre travail et, presque automatiquement, nous faisons naître de conserve les mots qui sont prononcés. Des confusions peuvent se produire, des informations peuvent être déformées. Nous avons maintenant l'habitude de travailler ensemble et les altérations sont très peu nombreuses.

Une partie de mon énergie est également projetée à travers Ruburt. Son énergie et la mienne animent sa vie physique, Il y a beaucoup d'autres conséquences que j'exposerai plus tard.

Vous pouvez faire une pause.

(De 21 h 46 à 2l h 55.)

Je ne suis donc pas un produit du subconscient de Ruburt, pas plus qu'il n'est un produit de mon esprit subconscient. Je ne suis pas, non plus, une personnalité secondaire essayant d'investir un ego influençable. J'ai constaté que toutes les parties de la personnalité de Ruburt sont saines, leur intégrité étant maintenue et reconnue.

Il y a, en lui, une capacité plutôt unique qui rend nos contacts possibles. Je vais tenter de l'expliquer de la manière la plus simple. Il y a, dans sa psyché, ce qui équivaut à un décrochement et qui est comme une fenêtre par laquelle d'autres réalités peuvent être perçues, une ouverture multidimensionnelle qui,

d’une certaine manière, a échappé à l’ombre portée par la concentration physique.

Habituellement, les sens nous rendent aveugles à ces canaux parce qu’ils ne perçoivent de la réalité que ce qui correspond à l’image qu’ils s'en font. D’une certaine manière, j’introduis votre réalité par une brèche aménagée dans l’espace-temps. Cette ouverture sert de voie de passage entre la personnalité de Ruburt et la mienne. De telles brèches psychologique et psychique entre les dimensions de l’existence ne sont pas rares. Elles sont rarement reconnues et utilisées.

(Longue pause, une parmi d'autres, nombreuses. Dans son ensemble, le débit était plus rapide et confiant qu’au cours des deux premières séances consacrées à l’ouvrage de Seth. Jane appréciait également ce que Seth avait fait de son livre jusqu’à maintenant.)

J'essaierai de vous donner une idée de ma propre existence hors du monde physique. Laissez-moi vous rappeler que votre identité essentielle réside, comme la mienne, hors du monde physique.

Ceci est la fin du premier chapitre.

(« Parfait. »)

2

Mon environnement présent, mon travail, mes activités

(Il était 22 h l6. Jane a fait une pause et a frotté ses yeux fermée.)

Nous commençons le deuxième chapitre.

Bien que mon environnement diffère de celui de mes lecteurs dans la plupart de ses aspects, je puis vous assurer, avec l’ironie qui s’impose, qu’il est aussi vivifiant, varié et essentiel que l’existence physique. Il est plus agréable à vivre, bien que mes idées sur le plaisir aient changé quelque peu depuis que j’ai quitté le monde physique. Il est aussi plus gratifiant et offre de plus grandes occasions de réalisations créatrices.

Mon existence présente comporte des remises en cause sans précédent, et j’en

ai connu beaucoup, physiques ou non. La conscience n’existe pas dans une seule dimension, pas plus qu’il n’y a qu’un seul pays sur votre planète ou une planète unique dans votre système solaire.

Mon environnement actuel n’est pas celui dans lequel vous vous trouverez après la mort. Je ne peux pas vous aider si je vous parle avec ménagement. Vous devrez mourir à plusieurs reprises avant d’entrer dans ce plan particulier d’existence. (La naissance est un choc beaucoup plus important que celui de la mort.) Parfois, quand vous mourez, vous ne tous en rendez même pas compte. La naissance, elle, implique une reconnaissance aiguë et soudaine. Aussi n'y a-t-il aucune raison d'avoir peur de la mort. Et moi qui suis mort plus de fois que je ne puis le dire, j’écris ce livre pour vous faire part de mon expérience. Mon travail, dans cet environnement, engendre des épreuves dont vous n’avez pas idée, aussi exige t-il le maniement de matériaux créatifs dont l’existence est bien au-delà de votre compréhension présente. Je me réserve de vous en dire plus. Avant tout, vous devez comprendre qu’il n’y a pas de réalité objective autre que celle qui est créée par la conscience. La conscience, et elle seule, crée la forme. Ainsi mon milieu est une réalité créée par moi-même et mes semblables. Il est l’expression de notre développement.

Nous n’utilisons pas de structures permanentes; Je n’habite ni cité ni ville. Ce qui ne signifie pas que nous sommes dans un espace vide. D’une part nous ne pensons pas l’espace comme vous, et d’autre part nous formons les images particulières dont nous voulons être entourés. Elles sont créées par nos modèles mentaux, tout comme est créée votre réalité physique, qui est une réplique parfaite de vos désirs et de vos pensées. Vous pensez que les objets existent indépendamment de vous ; ils sont, au contraire, les manifestations de votre « Soi » psychologique et psychique. Nous sommes conscients du fait que nous façonnons notre propre réalité, et donc nous le faisons avec entrain et joie dans le cadre d’une activité créatrice. Dans mon milieu vous vous sentiriez très désorientés car celui-ci vous semblerait dépourvu de cohérence.

Néanmoins nous sommes conscients des lois internes qui gouvernent toutes les « matérialisations ». Je peux, pour utiliser votre terminologie, disposer à ma guise du jour et de la nuit ou d’une quelconque période de votre histoire. Ces variations formelles n’incommodent nullement mes compagnons car ils ont une perception immédiate des indices qui révèlent mon ambiance, mes sentiments, mes idées.

(Pendant la durée de ce paragraphe, Jane, encore en transe, marchait dans la cuisine à la recherche d'une boîte d’allumettes. Elle voulait allumer une

cigarette.)

Au départ, permanence et stabilité ne sont pas des attributs de la forme sauf à y intégrer plaisir, accomplissement et identité. Je « voyage » à de nombreux niveaux d'existence dans le dessein de remplir mes devoirs qui sont avant tout ceux d'un professeur, d'un éducateur, et j'utilise les techniques qui sont les plus appropriées à ces systèmes.

En d'autres termes, je peux enseigner la même leçon de nombreuses façons différentes, en rapport avec les capacités et l'environnement inhérents à chacun des systèmes dans lesquels je dois opérer. Dans mes communications, et en particulier dans ce livre, j'utilise une part de moi-même issue des nombreuses personnalités dont dispose mon identité. Dans d'autres systèmes de réalité, cette personnalité déterminante de Seth, que j'assume ici pleinement, ne serait pas comprise.

Les systèmes de réalité ne sont pas orientés physiquement et quelques-uns sont sans aucun rapport avec votre univers. De même que la sexualité, telle que vous l'entendez, ne s'inscrit pas dans ce cadre. Donc, je ne me manifesterai pas comme une personnalité masculine qui a vécu de nombreuses expériences physiques, bien que ces dernières soient une part légitime et valable de mon identité.

Etes-vous fatigué ?

(« Non, je suis bien. » 22 6 54.)

Ainsi, dans mon environnement, continue Seth, j'assume n'importe quelle forme qui me convient et qui peut varier avec la nature de mes pensées. A un niveau inconscient vous formez vous aussi, plus ou moins de la même manière, votre image physique, avec toutefois des différences importantes. Habituellement vous ne vous en rendez pas compte. Votre corps physique est créé par vous à chaque

19 instant. Il est le résultat et l'aboutissement de votre vie intérieure. Les processus chimiques et électromagnétiques varient en fonction de l'allure toujours changeante de votre pensée.

Ayant depuis longtemps reconnu la dépendance de la matière à l'égard de la conscience, nous avons été capables de modifier nos formes de telle sorte qu'elles adhèrent plus fidèlement à chaque nuance de notre expérience intérieure.

Vous pouvez faire une pause ou terminer la séance.

(« Nous ferons une pause. »)

(28 h. La transe de Jonc a été bonne, bien qu'apparemment elle s'en soit dégagée rapidement. Elle dit qu'elle avait conscience des mots au fur et à mesure de leur formulation, mais qu'elle les oubliait presque aussitôt. A 23 h 05, pourtant, elle se rendit compte qu'elle n'avait pas complètement recouvré ses esprits. Reprise à 23 h 07.)

Cette capacité de changer de forme est une caractéristique inhérente à la conscience quelle qu'elle soit. Seul le degré de compétence et d'actualisation varie. Vous pouvez en faire la constatation dans votre propre système et dans une version raccourcie, quand vous observez les changements de formes de la matière vivante à travers l'histoire de son évolution.

Nous pouvons également prendre plusieurs formes en même temps, pour ainsi dire, mais vous pouvez faire aussi la même chose sans que, généralement, vous vous en rendiez compte. Votre corps physique peut reposer sur un lit, dans le sommeil, alors que votre conscience se déplace sous forme de rêve vers des lieux très éloignés. Simultanément vous pouvez créer une « construction mentale » de vous-mêmes, identique à vous dans chaque détail, et qui peut apparaître à votre insu dans la chambre d'un ami. Votre conscience n'est pas limitée, pas plus que ne le sont les formes qu'elle peut créer à chaque instant. Nous sommes plus avancés que vous dans ces domaines, et quand nous créons de telles formes nous le faisons en toute connaissance de cause. Je partage mon champ d'existence avec d'autres qui ont plus ou moins les mêmes problèmes à affronter et, globalement, le même modèle de développement. J'en ai connu certains, d'autres non. Nous communiquons par la télépathie, qui est la base de nos langages ; sans elle, leur symbolisme resterait sans signification.

Le fait que nous devions entrer en communication de cette manière ne signifie pas pour autant que nous utilisons des mots propres à l'univers mental Tel n'est pas le cas. Nous entrons plutôt en communication grâce à ce que je ne peux qu'appeler des images thermiques et électromagnétiques dont chaque « séquence » est capable de véhiculer un nombre de signaux sans équivalent. La force de la communication dépend de l'intensité émotionnelle qui l'a suscitée, bien que cette expression puisse induire en erreur.

Nous connaissons l'équivalent de ce que vous appelez émotions, bien qu'elles ne reflètent pas l'amour, la haine ou la colère tels que vous les concevez. La meilleure description qui puisse être faite de vos sentiments consiste à voir en eux des matérialisations, dans un univers à trois dimensions, d'événements, d'expériences liée à vos « sens internes ».

Je vous expliquerai ce que sont ces sens internes plus tard, à la fin de ce

chapitre. Il suffit de dire que nous avons une expérience émotionnelle intense, bien que, dans une large mesure, elle diffère de la vôtre. Elle est beaucoup moins limitée et susceptible de développements importants, car nous sommes réceptifs et sensibles au « climat » émotionnel pris dans sa totalité. Nous sommes beaucoup plus libres de sentir et d'expérimenter parce que nous ne vivons pas dans la crainte d'être balayés par les sentiments.

Nos identités, par exemple, ne sont pas sensibles aux fortes émotions des autres, quelles qu'elles soient. Nous sommes capables de les traverser d'une façon qui ne vous est pas naturelle, et de les transposer sous d'autres formes de créativité qui vous sont familières. Nous ne ressentons pas le besoin de dissimuler nos émotions parce que nous savons que c'est impossible. Celles-ci peuvent avoir un caractère troublant dans la mesure où vous n'avez pas appris à les utiliser dans votre système. Nous nous efforçons de prendre en compte la totalité de leur potentiel et de celui des forces créatrices qui leur sont associées.

La séance est terminée.

20 *(« D'accord. »)*

Mes amitiés les plus chaleureuses. Je vous souhaite une très bonne soirée.

(« Bonsoir, Seth. C'était très bien. »)

(Dans le rôle de Seth, Jane s'est inclinée avec bonne humeur.)

Vous êtes le premier à prendre connaissance de ce message.

(« Oui, c'est un plaisir. »)

(23 h 37. Jane déclara plus tard qu'elle avait été totalement absente. Tout ce qu'elle savait, c'est que Seth avait parlé de l'émotion.)

Séance 514. Lundi 9 février 1970. 21 h 35.

(Cari et Sue Watkins ainsi que leur fils, Sean, ont assisté à cette séance. Ils appartiennent à la classe d'E.S.P, que dirige Jane.)

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Je salue vos amis. Vous êtes venus voir un auteur au travail ! Si vous voulez bien nous suivre, nous allons poursuivre la construction du deuxième chapitre. Puisque notre identité ne dépend pas de la forme, nous ne craignons évidemment pas de modifier cette dernière. Nous savons que nous pouvons adopter la forme que nous désirons. Nous ne connaissons pas la mort au sens où vous l'entendez.

Notre mode d’existence nous permet d’entrer en contact avec de nombreux milieux que nous manipulons. Nous suivons les règles formelles qui existent dans chacun d’eux. Nous sommes tous des enseignants et nous adaptons nos méthodes afin qu’elles aient un sens pour des personnalités ayant des conceptions différentes de la réalité.

La conscience ne dépend pas de la forme et pourtant elle cherche toujours à la susciter. Nous n’existons pas dans une structure temporelle telle que celle que vous connaissez. Minutes, heures ou années ont perdu à la fois leur signification et leur fascination. Nous sommes pourtant tout à fait conscients des situations temporelles d’autres systèmes et nous devons en tenir compte quand nous communiquons avec eux. S’il en allait autrement, ce que nous dirions ne serait pas compris.

Il n’y a pas de réelles barrières entre les systèmes en question. La seule séparation réside dans la capacité de les percevoir et de les manipuler. Vous, par exemple, vous existez dans de nombreux systèmes de réalité mais vous n’en avez pas conscience. Et même lorsque des événements en provenance de ces systèmes font irruption dans votre existence tridimensionnelle, vous n’êtes pas capables de les interpréter, parce qu’ils sont déformés par le seul fait de leur présence impromptue.

Je vous ai dit que nous ne faisons pas l’expérience de votre continuité temporelle. Nous voyageons à travers des intensités variables. Notre travail, notre développement et notre expérience, tout se situe dans ce que j'appelle le « point-moment ». A ce point de convergence, la pensée la plus ténue est fructueuse, la moindre possibilité est explorée, toutes les probabilités sont examinées ; le sentiment, qu’il soit de faible ou de très forte intensité; est entretenu. Il est difficile d’expliquer cela clairement, et pourtant le « point-moment » est la structure dans laquelle se déroule notre expérience psychologique. Dans cette structure, des actions simultanées suivent librement des modèles associatifs. Par exemple, supposons que je pense à vous, Joseph. Dans cette situation, j’expérimente immédiatement et pleinement votre passé, votre présent et votre futur (tels que vous les concevez) ainsi que toutes les émotions puissantes ou déterminantes qui vous ont guidé. Je peux me déplacer avec vous au sein même de ces expériences, si je choisis de le faire. Nous pouvons, notamment, suivre une conscience à travers ses métamorphoses dans un temps éclair.

Avant qu’une identité apprenne à conserver sa stabilité face à des stimuli constants, il lui faut étudier, se développer, expérimenter, et nombre d’entre vous

se sont sentis abandonnés au point d’oublier qu’ils existaient jusqu’à ce que, de nouveau, ils soient conscients d’eux-mêmes. Pour nous, tout cela est devenu maintenant quasiment automatique. Il n’en reste pas moins que, même à ce stade,

21 et en dépit des infinies variations de la conscience, nous ne percevons néanmoins qu’une faible part des ressources de la personnalité. Pour nous détendre, nous visitons des formes de vie simples et nous nous mêlons à elles.

Dans ce cas, il arrive que nous nous laissions aller à la détente et au sommeil et nous pouvons passer un siècle en tant qu'arbre ou adopter une forme de vie élémentaire dans une autre réalité. Nous sommes en accord avec notre conscience en nous satisfaisant d’une telle existence. Voyez-vous, nous pouvons créer une forêt pour pouvoir nous y développer. Habituellement, pourtant, nous sommes très actifs, la totalité de nos énergies étant concentrée dans notre travail et dans des échanges intenses.

Nous pouvons, quand nous le souhaitons, former d’autres personnalités à partir de nous-mêmes, de notre propre entité psychologique. Celles-ci, cependant, doivent alors se développer en fonction de leurs propres mérites, en utilisant les capacités qui leur sont propre. Elles sont libres de suivre leur propre voie. Néanmoins, nous ne faisons pas preuve de légèreté.

Nous pouvons maintenant faire une première pause, puis nous continuerons.

(22 h 02. La transe de Jane a été profonde. Elle dit m'elle était épuisée avant la séance. Nous avion passé l'après-midi à déplacer des meubles. Rien ne semblait arrêter Seth une fois qu'il était lancé, même les soins prodigués à Sean. Reprise à 22 h 20 avec la même rapidité de débit.)

Chaque lecteur est une partie de sa propre entité et se développe vers le genre d’existence que je mène. Dans l’enfance et à l'état de rêve, chaque personnalité est, d’une certaine manière, consciente de la véritable liberté qui s’attache à sa conscience intérieure. Ces capacités dont je parle sont donc inhérentes à la conscience prise dans son ensemble et à chaque. personnalité.

Mon milieu, ainsi que je vous le disais, change constamment, mais il en va de même pour le vôtre. Souvent, vous tentez de rationaliser une perception intuitive tout à fait correcte et ce faisant vous la détruisez. Si, par exemple, une pièce vous apparaît soudainement petite et resserrée, vous tenez pour acquis que ce changement de dimension est imaginaire et qu’en dépit de votre sensation la pièce n’a pas été modifiée.

Le fait est que la pièce a pu, dans certaines conditions, changer d’une manière

précise et importante, même si ses dimensions physiques sont les mêmes. L’impact psychologique d’ensemble de la pièce a pu être altéré. Ses effets se feront sentir sur d’autres. Il attirera certains événements et il modifiera votre structure psychologique et votre débit hormonal Vous réagirez même à l’altération de la pièce de manière physique, bien que ses proportions en unités de longueur n’aient pas *semblé* modifiées.

J’ai demandé à notre cher ami Joseph de souligner le mot « *semblé* » parce que vos instruments ne décèleraient pas de modification mesurable. En effet, dans une telle pièce, ils auraient déjà été altérés de façon équivalente.

Vous changez constamment la forme, le contour et la signification de votre corps physique et de votre environnement le plus intime, bien que vous fassiez de votre mieux pour ignorer ces modifications constantes. Mais vous pouvez laisser libre cours à votre fantaisie puisque nous sommes guidés par une stabilité intérieure qui permet spontanéité et création et que nous prenons conscience que l’identité spirituelle et psychologique dépend d'un changement créateur.

Notre environnement est donc composé d’exquis déséquilibres où le changement peut jouer pleinement. Votre structure temporelle vous égare dans des idées sur la relative permanence de la matière et vous fermez les yeux sur ses altérations constantes.

Vos sens vous confortent du mieux qu’ils peuvent dans la perception d’une réalité fortement liée à la forme. C’est seulement par des intuitions, dans le sommeil et les états de rêve, que vous pouvez percevoir le changement plein d’allégresse de votre conscience totale.

Vous éclairer sur ces sujets cet un de mes devoirs. Noue devons utiliser les concepts qui vous sont les plus familiers. De cette façon, nous utilisons des éléments de notre personnalité avec lesquels vous pouvez, dans une certaine mesure, entrer en relation.

Notre environnement n’a pas de fin. Selon vos critères, il ne manquerait certes pas d’espace et de temps dans lesquels agir. Cependant, cela soumettrait à une pression excessive toute conscience dépourvue de culture et du sens de l’évolution. Nous n’avons pas d’univers douillet dans lequel nous réfugier. Nous sommes également sensibles à d’autres systèmes de réalité qui se manifestent à la lisière extrême de la conscience telle que nous la connaissons. La conscience est beaucoup plus variée dans ses prolongements que la réalité physique, laquelle

possède ses propres modes de perception, génère son propre système qui occulte les autres sous un aspect purement formel. Pourtant on a une connaissance intuitive de la réalité, de ce qui la compose, quel que soit le nom qu'on lui donne.

Maintenant, vous pouvez arrêter.

(De 22 h 44 à 22 h 56.)

Nombre de ces libertés vous sont tout à fait naturelles à l'état de rêve, et vous construisez souvent votre environnement onirique en vue de mettre en œuvre de telles potentialités. Ultérieurement, je ferai quelques remarques concernant les moyens de reconnaître vos hauts faits et de les comparer pour en tirer profit dans la vie quotidienne.

Donc vous pouvez apprendre à changer votre environnement physique en sachant comment manipuler le monde onirique. Vous pouvez aussi construire des rêves dans lesquels un changement souhaité est projeté. Sous certaines conditions, ceux-ci pourraient se manifester dans la vie physique. Ce que vous faites souvent sans vous en rendre compte.

La conscience totale prend des formes variées. Elle n'a pas toujours besoin d'être dans une forme. Toutes les formes ne sont pas d'ordre physique. Certaines personnalités n'ont jamais connu d'existence physique. Elles ont suivi des trajectoires différentes et leur structure physiologique vous serait étrangère. D'un certain point de vue, je voyage aussi dans de telles sphères. Quoi qu'il en soit, la conscience doit se manifester. Elle ne peut pas ne pas être. Si ce n'est de manière physique, elle doit faire preuve de son existence par d'autres voies. Dans certains systèmes, par exemple, elle construit des modèles musicaux et mathématiques hautement intégrés qui, eux-mêmes, constituent des stimuli pour d'autres systèmes universels. Je ne suis pas très familiarisé avec eux et je ne peux en parler en connaissance de cause.

Si mon environnement n'est pas structuré de manière permanente, le vôtre, je vous l'ai déjà dit, ne l'est pas non plus. Si je suis conscient, en ce moment, de communiquer par l'intermédiaire de Ruburt, chacun d'entre vous entre en communication avec et à travers d'autres personnalités par le moyen de la télépathie, tout en n'ayant qu'une connaissance limitée de ce qui s'accomplit. Maintenant, je termine la séance. Je chanterais volontiers une berceuse. Ce n'est pas pour le livre mais pour un jeune ami qui est, ici. Malheureusement, je ne suis pas en voix *(Sean Watkine babillait de nouveau)*. Mes souhaits chaleureux pour vous tous. Une très bonne soirée. *(Amusé et décidé.)* Et ceci est vraiment un premier et dernier adieu.

(« Bonne nuit, Seth. Merci. C’était très intéressant. »)

(23 h 08. La remarque finale de Seth était une réponse à la question que Sue avais soulevée au début de la soirée et qui concernait l’importance que prendrait la révision de ce livre. L’opinion de Jane, à ce jour, était que le livre ne nécessiterait aucun travail, si ce, n'est pour remanier occasionnellement une phrase maladroite.)

Séance 515. Mercredi 11 Février 1970. 21 h 20.

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Les sens que nous utilisons créent, de manière très réelle, l’environnement que nous percevons. Vos sens sont liés à la perception d’une réalité tridimensionnelle, Pourtant, la conscience est équipée de récepteurs internes. Ils sont inhérente à toute conscience, quel que soit son développement. Ces récepteurs sont totalement distincts de ceux qui pourraient être mis en œuvre quand une conscience

23 donnée adopte une forme, celle du corps physique par exemple, dans le but d’agir dans un système particulier.

Chaque lecteur, donc, a des sens internes et, dans certaines limites, les utilise constamment, bien qu’il me soit pas, au niveau de l’ego, conscient de le faire. Admettons que nous nous servions de ces sens internes tout à fait librement et consciemment. Si vous le faisiez, vous percevriez le type d’environnement dans lequel je vis. Vous verriez une situation non occultée au sein de laquelle les événements et les formes seraient libres, non englués dans la gelée moisie du temps. Vous pourriez voir, par exemple, votre living-room non seulement composé de meubles constants dans leur apparence, mais en stimulant votre attention vous verriez la danse immense et ininterrompue des molécules et des autres particules qui composent les objets.

Vous pourriez voir une lueur phosphorescente, l'aura de la « structure » électromagnétique qui caractérise les molécules elles-mêmes. Vous pourriez, si vous le souhaitiez, condenser votre conscience jusqu'à ce qu’elle soit en mesure de voyager à travers une seule molécule, et au sein de la molécule elle-même, contempler l’univers de la pièce et la gigantesque galaxie où les formes en mouvement, semblables à des étoiles, sont en état d’interaction. Toutes ces possibilités représentent une réalité valable. La vôtre ne l’est pas plus, mais c’est

la seule que vous percevez.

En utilisant les sens internes, nous devenons des créateurs conscients, des cocréateurs. Mais vous êtes des cocréateurs inconscients, que vous le sachiez ou non. Si votre environnement vous semble non structuré, c’est seulement parce que vous ne comprenez, pas la vraie nature de l’ordre qui n’a rien à voir avec une forme permanente, laquelle n’*apparaît* telle qu’en fonction de votre point de vue. Il n’y a ni après-midi ni soirée dans mon environnement. Je veux dire que je ne suis pas astreint à une continuité temporelle. Rien ne m'empêche néanmoins d’expérimenter une telle succession si je le désire. Nous prenons la mesure du temps, ou de ce que vous entendez par là, en éprouvant des intensités – un temps psychologique avec ses sommets et ses vallées.

Ceci présente certaines similarités avec vos émotions quand le temps semble accélérer ou ralentir. Néanmoins, par bien des aspects, les différences sont profondes. Notre temps psychologique pourrait être comparé aux murs d'une pièce, mais dans notre cas, ces murs changeraient constamment de couleur, de dimension, de hauteur, de profondeur et de largeur. Nos structures psychologiques sont différentes : nous utilisons consciemment une réalité psychologique multidimensionnelle qui n'est pas familière à votre ego. Donc il est naturel que notre milieu possède des qualités multidimensionnelles que ne perçoivent pas les sens physiques.

En ce moment, alors que je dicte ce livre, je projette entre les systèmes une partie de ma réalité vers un niveau indifférencié qui n’est pas trop occulté. Comparativement parlant, c’est une aire inerte. Cette aire pourrait être comparée à celle qui est située immédiatement au-dessus de l’atmosphère terrestre. Je parle d’atmosphère psychologique et psychique, et cette aire est suffisamment éloignée de toute influence physique pour que le message soit relativement compris. Elle est également distante de mon environnement, car j’aurais, sinon, quelque difficulté à traduire l’information dans votre langage. Vous devez comprendre que, quand je parle de distance, je ne me réfère pas à l’espace.

(21 h 56. Bien que la transe ait été bonne, Jane en est sortie presque immédiatement. Reprise à 22 h 22.)

Création et perception sont beaucoup plus intimement mêlées que ne le pensent vos savants.

Il est tout à fait vrai que vos sens créent la réalité qu'ils perçoivent. Un arbre est très déférent d’un microbe, d’un oiseau, d’un insecte ou d’un homme qui se tient à côté de lui. Je ne dis pas seulement que l’arbre apparaît comme différent. Il *est* différent. Vous percevez sa réalité par l’intermédiaire de sens hautement

spécialisés ; ce qui ne signifie pas que cette même réalité existe sous une forme moins *essentielle* lorsqu'elle est perçue par le microbe, l'insecte ou l'oiseau. Vous ne pouvez appréhender la réalité dans toute sa valeur que dans un contexte différent du vôtre. Ceci s'applique à tout ce qui appartient au système physique tel que vous le connaissez. Ce n'est pas que cette réalité physique soit fausse, c'est que la représentation que vous vous en faites n'est qu'une des innombrables manières de percevoir les aspects variés que prend la conscience. Les sens vous contraignent à traduire l'expérience en structures physiques. Les sens internes élargissent votre niveau de perception, vous

24 permettent d'interpréter l'expérience d'une manière beaucoup plus libre, de créer de nouvelles formes et de nouvelles voies grâce auxquelles la conscience – la vôtre ou celle de n'importe qui – peut se connaître. La conscience est, entre autres choses, un exercice spontané de créativité. Dans un contexte à trois dimensions, vous apprenez les moyens grâce auxquels votre existence psychique et émotionnelle est en mesure de créer la diversité des formes physiques. Vous agissez à l'intérieur de votre environnement psychique et ces manipulations s'inscrivent automatiquement dans le moule physique. Notre environnement témoigne d'une créativité différente de la vôtre. Votre monde est créatif et le seul fait que les arbres portent des fruits corrobore le principe d'autosuffisance selon lequel la terre tire sa nourriture d'elle-même. Les aspects créateurs de la nature matérialisent les tendances psychiques, spirituelles et physiques les plus profondes mises en place il y a des millénaires et qui constituent une partie de l'inconscient collectif dont relève la connaissance psychique.

Nous dotons les éléments de notre environnement d'une force créatrice plus importante qu'on ne croit. Par exemple, nous ne faisons pas pousser de fleurs. Mais l'intensité, la force psychique concentrée de nos natures psychologiques forment de nouvelles dimensions. Si vous peignez un nuage dans l'existence à trois dimensions alors que vous n'avez qu'une surface plane, vous ne pouvez que suggérer l'expérience tridimensionnelle complète. En revanche, dans notre milieu, nous pouvons créer tous les effets dimensionnels que nous désirons. Ces capacités ne nous appartiennent pas toutes en propre. Elles sont notre héritage. Comme vous le verrez plus tard, vous exercez vos sens internes et vos capacités multidimensionnelles plus fréquemment qu'il n'y paraît, et cela au cours d'autres états de conscience que celui, considéré comme normal, de veille.

Comme mon milieu ne parvient que difficilement à définir les éléments physiques, vous serez capables de comprendre sa nature par déduction quand je développerai quelques sujets.

Vous percevez votre milieu physique en fonction de votre structure psychologique. Si votre sens de la continuité résultait de processus associatifs plutôt que de l'habitude d'un Soi se déplaçant dans le temps, vous feriez l'expérience d'une réalité physique tota1ement différente. Les objets du passé et du présent pourraient être perçus simultanément, leur présence étant légitimée grâce aux relations associatives. Imaginons, par exemple, que votre père ait eu huit sièges favoris pendant son existence. Si vos mécanismes perceptifs étaient principalement édifiés sur l'association intuitive plutôt que sur la continuité du temps, vous pourriez percevoir tous ces sièges à la fois, ou bien, en en voyant un, vous connaîtriez l'existence de tous les autres. *Ainsi* le milieu ne constitue pas en lui-même une chose distincte, mais il est l'aboutissement de modèles de perception, et ceux-ci sont déterminés par la structure psychologique.

De la même manière, si vous voulez savoir à quoi ressemble mon milieu, vous devez comprendre ce que je suis. Pour être clair, je dois vous parler de la nature de la conscience en général. Ce faisant, je vous en dirai beaucoup plus sur vous-mêmes. Votre ego interne est déjà très averti sur ce sujet. Pour une part, mon objectif est de faire acquérir à votre Soi imbu de lui-même un savoir qui est déjà connu par une large partie de votre conscience, ce que vous avez longtemps ignoré.

Vous êtes éveillés à l'univers physique et interprétez la réalité en fonction de l'information provenant des « sens extérieurs ». Pour parler d'une manière imagée, je me tiendrai dans la réalité physique et je regarderai en vous afin de décrire ces réalités de la conscience et de l'expérience que votre grande fascination vous empêche de voir. Car vous êtes fascinés par la réalité physique, et vous l'êtes de la même façon que cette femme en transe par le truchement de qui j'écris ce livre. Toute votre attention est concentrée d'une manière hautement spécialisée sur un point brillant que vous appelez réalité. D'autres réalités sont tout autour de vous, mais vous ignorez leur existence et vous effacez tous les stimuli qui viennent d'elles. Cette transe a sa signification que vous découvrirez, petit à petit. Vous devez vous éveiller. Mon but est de sensibiliser vos sens internes.

Je termine la séance. Nous avons terminé le second chapitre. Maintenant, je vous souhaite une bonne soirée.

(« Bonne nuit, Seth. C'était très bien. »)

(28 h 12. Jane est rapidement sortie de la transe. « Je ne me souviens de rien », a-t-elle décrété.)

25 **Séance 518. Mercredi 18 mars 1970. 21 h 25.**

(Jane a pris un repos d’à peu près un mois. Elle n’a tenu que deux séances – une pour des amis et une, d'ordre personnel, pour nous – et une seule pour ce qui concerne la classe hebdomadaire d'E.S.P. (Les séances pour la classe ne sont pas numérotées.) Jane s’est demandé à plusieurs reprises quel effet – si effet il y avait – 1’interruption aurait sur l’ouvrage de Seth. Après m'avoir fourni quelques données astucieuses sur ma peinture, Seth a repris tranquillement la dictée du livre à 21 h 38 comme s'il n’y avait pas eu d'interruption entre le 11 février et le 18 mars.)

(J'ai pensé qu’il serait intéressant de montrer, en notant périodiquement l’heure, le temps que Seth met à dicter certains éléments de son enseignement pour le livre.)

Accordons-nous un moment. Je vous donne la toute dernière fin du second chapitre avant de commencer le troisième.

Mon environnement inclut, naturellement, ces autres personnalités avec qui j’entre en contact. Communication, perception et environnement peuvent difficilement être séparés. Donc le type de communication mis en pratique par moi et mes associés est extrêmement important dans toute discussion concernant notre environnement.

Dans le prochain chapitre, je souhaite vous donner, de manière très simple, une idée de notre existence, du travail dans lequel nous sommes engagés, des buts qui nous tiennent à cœur et surtout de ceux qui concernent l’expérience en cours.

3

Mon activité et les dimensions de la réalité

(21 h 48.)

Comme vous, j’ai des amis, bien qu’ils puissent être de plus longue date que les vôtres. Vous devez comprendre que nous appréhendons notre réalité très différemment de vous. Nous faisons l’expérience de ce que vous pourriez appeler le Soi et son cortège de personnalités que nous avons assumées dans d’autres existences.

Parce que nous faisons usage de la télépathie nous ne pouvons guère pratiquer

la dissimulation entre nous, en admettant que nous le souhaitions. Ceci, j'en suis sûr, vous parait être une violation de la vie privée, et pourtant je vous assure qu'en ce moment même aucune de vos pensées n'est secrète. Elles sont très clairement connues de votre famille, de vos amis, et même de ceux que vous considérez comme vos ennemis. Vous n'en avez simplement pas conscience.

Cela ne signifie pas que chacun de nous est un livre ouvert pour les autres. Il existe entre nous quelque chose comme un cérémonial, une politesse mentale. Nous sommes beaucoup plus au fait de nos pensées que vous ne l'êtes des vôtres. Nous les choisissons librement et nous le faisons avec finesse et discernement.

(Pause à 21 h 49.) Nous avons vécu nombre d'existences passées, et grâce à nos erreurs passées, nous avons mis en évidence le pouvoir de nos pensées.

Nous avons découvert notamment que personne ne peut échapper à l'immense créativité de l'image mentale ou de l'émotion. Cela ne signifie pas que nous soyons dépourvus de spontanéité, ou que nous balancions entre deux idées en nous demandant avec anxiété laquelle est la bonne. Nous avons dépassé depuis longtemps cette manière de voir.

Notre structure psychologique nous permet d'entrer en communication de façon beaucoup plus diversifiée que vous. Imaginez, par exemple, que vous rencontriez un ami d'enfance, perdu de vue depuis longtemps. Il se peut que, dans l'instant, tout vous sépare. Vous pouvez pourtant passer une bonne soirée en axant votre discussion sur les vieux professeurs, les condisciples et rétablir ainsi une certaine relation.

Quand je « rencontre » quelqu'un, je peux nouer le dialogue en prenant pour base l'expérience d'une vie passée, bien que nous n'ayons dans « l'instant » que peu de chose en commun. Nous avons pu nous connaître au XIV siècle, par exemple, alors que nous étions des personnages différents, et nous pouvons nous entretenir très agréablement en faisant revivre cette expérience, tout comme vous lorsque, avec votre hypothétique ami d'enfance, vous vous remémorez le passé.

Quoi qu'il en soit, vous devez être tout à fait conscients que nous-mêmes sommes des personnalités multidimensionnelles qui partagent plus ou moins un environnement à un certain niveau d'existence.

Comme vous pouvez le constater, cette comparaison est la seule qui puisse être proposée pour l'instant, puisque passé, présent et futur n'existent pas de cette façon.

Notre expérience, n’inclut pas les divisions du temps qui sont les vôtres. Nous avons beaucoup plus d’amis et d'associés que vous n’en avez, parce que nous connaissons la variété des connexions existant entre ce que nous appelons pour l’instant nos « incarnations passées ».

(22 h.) Nous avons, pour ainsi dire, davantage de connaissances à portée de la main. Quelle que soit la période que vous puissiez citer, il n’en n’existe pas qui n’ait été parcourue par certains d’entre nous. Nous portons dans nos mémoires l’expérience indélébile acquise dans ce contexte particulier.

Sachant reconnaître la nature coopérative de toute conscience et de toute réalité, et la part que nous y prenons, nous n’éprouvons pas le besoin de dissimuler nos pensées et nos émotions. Nous sommes hautement motivés. *(Avec humour.)* Peut-il en être autrement avec des esprits ?

(« Je ne le pense pas. »)

Parce que nous disposons du plein usage de l’énergie, nous sommes libres de tout conflit ; cette force, nous ne la gaspillons pas mais nous l’utilisons pour des buts individuels. Ceux-ci sont la part essentielle de notre expérience psychologique.

Chaque Soi total, ou personnalité multidimensionnelle, a ses buts, ses missions, ses essais créateurs. Ils composent les éléments primordiaux de lui-même. Ils déterminent ces qualités qui lui assurent sa valeur éternelle et son éternelle quête. En définitive, nous sommes libres d’utiliser notre énergie dans ces directions. Nous faisons face à de nombreuses provocations d'un caractère tout à fait conjoncturel. Nous nous rendons compte que nos buts sont moins importants en eux-mêmes que les ramifications engendrées dans nos efforts pour les atteindre. En œuvrant pour atteindre ces buts nous traçons des voies qui peuvent être utilisées par d’autres.

Nous soupçonnons – tel est mon cas – que les buts eux-mêmes ont des finalités surprenantes, d’étourdissantes conséquences Qui nous restent étrangères et qu'ils ouvrent de nouvelles voies. Cette prise de conscience aide à conserver le sens de l’humour.

(22 h 11.) Quand on est né et mort de nombreuses fois, qu’on s’attend à disparaître et que cette expérience aboutit à être en prise directe avec l'existence, le sentiment de la divine comédie se fait jour. Nous participons à la joie créatrice du jeu. Je croie, par exemple, que toute créativité et toute conscience naissent, à l’opposé du travail, de la qualité du jeu, dans l’accélération de la spontanéité intuitive qui, à travers toutes mes existences et l’expérience que j’en retire,

m’apparaît comme une constante.

Par exemple, j’entre en rapport avec votre dimension, non par un effort de volonté pour me situer à votre niveau mais en m’imaginant que j’y suis. Toutes mes morts ont constitué des aventures qui m’ont permis d’acquérir mes connaissances actuelles. D'un côté vous prenez la vie trop au sérieux, et de l’autre vous ne prenez pas assez en compte le jeu de l’existence.

Nous possédons un sens du jeu marqué par une grande spontanéité, mais que vous considéreriez néanmoins comme un jeu sérieux. C’est, de toute évidence, un jeu créateur. Nous jouons avec la mobilité de notre conscience, en la propulsant, par exemple, le plus « loin » possible. Nous sommes constamment surpris par ce qu’elle est capable de réaliser comme par les dimensions de la réalité que nous utilisons comme une marelle. Notre comportement pourrait être futile et pourtant, là encore, nous laissons des voies derrière nous qui sont inutilisables par d’autres. Nous laissons des messages pour qui passe par là, des signaux de nature mentale.

27 Je vous suggère d’arrêter.

(22 h 25. Jane est sortie facilement de la transe. Elle a énoncé le message sans longue pause, d’une voix neutre. Elle s'est montrée surprise d’avoir parlé pendant une heure. Pour autant qu’elle s'en rappelait, elle n'avait eu aucune vision pendant la dictée. Reprise avec un débit lent à 22 h 35.)

D’être motivés ne nous empêche pas de comprendre l’utilité créatrice du jeu, et de l’utiliser à la fois comme un moyen d’atteindre des objectifs et comme un effort surprenant et créateur en lui-même.

Actuellement pour les besoins de mon travail d’instructeur, je me déplace à travers de nombreuses dimensions, comme un professeur qui donnerait des conférences dans de nombreux pays. La ressemblance pourtant s’arrête là parce que, avant de commencer ce travail, je dois préalablement mettre en place les structures psychologiques et apprendre à connaître les élèves.

(Le débit de Jane était, à ce moment*, un peu plus lent.)*

Je dois avoir une connaissance complète du système particulier dans lequel vit mon élève, de son mode de pensée et des symboles qui ont une signification pour lui. La stabilité de sa personnalité doit être correctement évaluée. Ses exigences doivent être prises en considération. L’élève doit être encouragé sans sollicitation outrancière. Mon message doit s’accorder à sa perception de la réalité, particulièrement au début. Avant même que l’enseignement n’ait sérieusement commencé, je dois faire preuve de beaucoup de vigilance afin que

tous les niveaux de sa personnalité se développent plus ou moins à la même vitesse.

Fréquemment, l'enseignement est donné sans que je manifeste ma présence. Il prend alors la forme d'une révélation foudroyante. Quelle que soit l'importance de ma présence au cours de ces interventions, elle cet limitée dans son pouvoir de changer les idées acquises qui ont une part prépondérante dans la personnalité de l'élève. Ce que je dis est une chose, mais l'élève est, bien entendu, projeté dans une expérience psychologique et psychique qui peut lui paraître totalement étrangère à l'état conscient.

(Pause à 22 h 51.) Les problèmes varient en fonction du système dans lequel vit mon élève. Ici, par exemple, et pour ce qui concerne la femme qui me prête son concours, le contact a été pris par moi bien avant que ne commencent les séances. La personnalité n'a jamais eu conscience de ces rencontres préalables. Elle a simplement expérimenté la soudaine apparition de pensées nouvelles, et comme elle est poète, celles-ci se sont présentées sous forme d'inspirations poétiques. Il y a quelques années, à l'occasion d'une rencontre d'écrivains, elle s'est trouvée dans une 'situation qui aurait pu la conduire à un développement psychique prématuré. Le climat psychologique créé par ceux qui étaient présents en avait favorisé l'apparition, et sans se rendre compte de sa précocité dans ce domaine, notre amie (Jane) entra en transe.

(Longue pause à 23 h 01. En 1967, après que Jane eut vendu ses premières nouvelles, elle fut invitée à une rencontre d'écrivains de science-fiction à Milford, Pennsylvanie. Retenu par mon travail, je ne pus y aller. Jane s'y rendit en compagnie de notre ami Cyril Kornblulh (aujourd'hui décédé), écrivain bien connu qui vivait près de chez nous à Sayre, Pennsylvanie.)

(Jane entra en transe, un soir eu cours d'une discussion. Cet épisode – que nous n'avons pas assimilé à une transe pendant des années – donna naissance à un groupe d'écrivains dont Jane fit partie et qui s'appelait « Les Cinq » Des échanges épistolaires longs et compliqués de caractère circulaire naquirent entre eux. Les quatre autres étalent beaucoup plus connus que Jane.)

Ses dons sont apparus alors qu'elle n'était encore qu'une enfant. Ses capacités de perception furent mises en place à travers la poésie jusqu'à ce que sa personnalité ait atteint le niveau requis. J'ai eu connaissance de l'épisode que je viens de mentionner et j'ai veillé à ce qu'il n'ait pas de suite.

Ce n'était pourtant pas vraiment un événement fortuit. Sans en avoir clairement conscience, la personnalité a tenté de s'affranchir. Mon intervention consista donc à instruire la jeune femme en vue de cette tâche très sérieuse qui

l’attendait. Ceci constitue une part de mon activité à différents niveaux de l'existence. C’est un travail très diversifié car les structures de la personnalité varient. Les systèmes dans lesquels j’opère ont des points communs. En revanche, dans certaines dimensions, je

28 ne pourrais être un instructeur, simplement parce que les concepts qui génèrent l’expérience sont étrangers à ma nature et que les moyens d’acquérir la connaissance sont hors de ma portée.

Vous pouvez faire une pause.

(23 h 09. La transe a été bonne. « Je n’avais pas la moindre idée de ce qui se passait », déclara Jane. Son débit était très dense. Reprise à 28 h 20.)

Nous continuerons notre livre à la prochaine séance.

(Seth à alors dicté l’équivalent de quelques paragraphes destinés à une femme qui avait récemment perdu son mari.)

Je vous souhaite une bonne soirée, a-t-il dit en conclusion.

(« Bonne nuit, Seth. »)

Mes chaleureuses amitiés. Si vous n’aviez pas de notes à prendre, je vous parleraiS plus longuement.

(« Merci. » Fin à 23 h 20.)

Séance 519. lundi 23 mars 1970. 21 h lO.

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Vos idées concernant l’espace sont tout à fait erronées. Je n’apparais pas dans votre sphère d'activité comme un surhomme spirituel sur fond de ciel illuminé.

Je reviendrai là-dessus dans un chapitre à venir. L’espace tel que vous le percevez n’existe pas. Ce n’est pas seulement une illusion créée par vos sens ; votre mode de perception reflète des modèles mentaux que vous avez acceptés – modèles qui *sont* adoptés par la conscience quand elle atteint un certain niveau d’« évolution ».

(21 h 16. Comme pour la séance précédente, j’indiquerai l’heure de tempe en temps afin que la vitesse d'élocution de Seth soit perçue.)

Quand vous arrivez ou que vous émergez dans la réalité physique, non seulement votre esprit n'est pas une page blanche qui attend que l'expérience

s’inscrive sur elle, mais vous êtes déjà équipés d’une mémoire qui dépasse de loin ce que peut contenir un ordinateur. Vous affrontez votre premier jour sur la planète avec des qualifications et des capacités déjà en place, qu’elles aient été utilisées ou non, et celles-ci ne sont pas le simple produit de l’hérédité telle que vous l’entendez.

Vous pouvez considérer votre âme ou entité – on me pardonnera cette comparaison en raccourci – comme un ordinateur conscient et vivant, divinement inspiré, qui planifie ces existences et ses modes de vie. Mais cet ordinateur est si créatif que chacune des personnalités variées qu’il programme jaillit et entonne son chant, et, à son tour, crée des réalités qui peuvent ne pas avoir été envisagées par l’ordinateur lui-même.

(21 h 25.) Quoi qu'il en soit, chacune de ces personnalités arrive avec une idée de la réalité dans laquelle elle va agir et un équipement parfaitement approprié à la rencontre de milieux spécialisés. Sa liberté est totale mais elle doit opérer dans le contexte pour lequel elle a été conçue. Elle porte en elle, et dans ses replis les plus secrets, le savoir entier de l’ordinateur. J’insiste sur le fait que l’âme ou entité n’est pas un ordinateur, mais que j’ai utilisé cette comparaison pour clarifier certains points.

Chaque personnalité possède la capacité d’accéder à de nouvelles expériences dans son milieu – pour vous, la réalité physique. Elle accroît également, en faisant preuve d'esprit créateur, la véritable qualité de sa propre conscience et, de cette manière, ouvre son chemin dans le système spécialisé, en brisant les barrières de la réalité qu’elle connaît.

(21 h 30) Derrière ce schéma, il y a une intention dont je parlerai également plus tard. J’aborde le sujet dans son ensemble parce que je veux que vous vous rendiez compte que votre milieu n’est pas réel au sens où vous l’entendez. Quand vous naissez, vous êtes déjà conditionnés pour percevoir la réalité d’une façon particulière et interpréter l’existence dans le cadre d’un ordre intense mais limité.

Je vous dois cette explication avant de vous donner une idée de mon milieu et des systèmes de réalité où j'agis. Il n’y a pas d’espace entre mon milieu et le vôtre, par exemple. Aucune barrière ne nous sépare. Votre conception de la réalité telle qu’elle s’est édifiée grâce à vos facultés de perception, vos instruments scientifiques et vos déductions n’a encore que de lointains rapports avec les faits – et les faits sont difficiles à expliquer.

(21 h 34. Seth-Jane, les yeux sombres et vides, se penche en avant, faisant des gestes pour mieux persuader.)

Vos systèmes planétaires existent simultanément dans le temps et l'espace. L'univers, que ce soit à portée de vue ou par l'intermédiaire d'instruments, semble composé de galaxies, d'étoiles et de planètes plus ou moins distantes. Ceci est parfaitement illusoire. Vos sens et votre existence même vous conditionnent pour le percevoir de cette façon. L'univers tel que vous le connaissez est votre interprétation des événements à mesure qu'ils s'introduisent dans votre réalité à trois dimensions. Les événements sont d'ordre mental. Ce qui ne signifie pas qu'il soit impossible, par exemple, de se rendre sur d'autres planètes à l'intérieur de cet univers. Le fait que la table n'ait pas en elle-même de solidité ne vous empêche pas de l'utiliser pour y poser des livres et des oranges *(allusion à notre table, à ce moment-là).*

(21 h 42. Après un départ rapide, le débit de Jane s'est considérablement ralenti.)

Quand je pénètre dans votre système, je me déplace à travers une série d'événements de caractère mental et psychique. Vous avez l'habitude d'*interpréter* ces évènements en fonction du temps et de l'espace, et si je dois utiliser si fréquemment ces mots, c'est qu'il me faut employer votre langage plutôt que le mien.

Les hypothèses de base ou données initiales conditionnent votre discours. C'est à partir de ces idées toutes faites concernant la réalité – à partir de ces conventions – que vous édifiez vos conceptions de l'existence. L'espace et le temps, par exemple, sont des données de base. Chaque système de réalité possède ses caractéristiques et conditionnements. Quand j'entre en relation avec votre système, je dois comprendre et utiliser ces hypothèses qui, au départ, servent de base. En tant qu'instructeur, les comprendre et les utiliser fait partie de mon travail, et les existences que j'ai menées dans de nombreux systèmes de ce type entrent dans les perspectives de mon entraînement de base, bien que mes associés et moi-même ayons d'autres mots pour exprimer cette expérience.

Vous pouvez faire une pause.

(21 h 52. Jane est sortie presque instantanément de transe. « J'ai l'impression de participer à un programme de télévision », dit-elle. Elle faisait allusion à une émission populaire de science-fiction que nous avions regardée en début de soirée. Elle tenta de décrire une image qu'elle avait une juste avant l'intervention de Seth, tout en sachant qu'elle ne parviendrait pas vraiment à trouver les mots. « J'ai vu... quelque chose comme un champ d'étoiles. Une idée

aurait pu être projetée sur se champ et le faire exploser. Pourtant la véritable idée est tout près », dit-elle en se rapprochant de ses mains rassemblées au-dessous du menton.)

(Pendant l'interruption de séance, Jane a reçu un message bref – mois clair – de Seth: nous devions tourner. notre lit de telle sorte qu'il soit de nouveau orienté vers le nord, alors qu'il cet actuellement orienté vers l'ouest.)

(Reprise avec un débit lent à 22 h 02.)

L'entité, ou l'âme, possède une nature beaucoup plus créatrice et complexe que ne lui en ont jamais accordé les religions.

Elle utilise d'innombrables modes de perception, et elle dispose de nombreux autres types de conscience. Votre conception de l'âme est limitée par vos concepts tridimensionnels. L'âme peut changer le centre d'intérêt de sa conscience, qu'elle utilise comme vous utilisez vos yeux. Si étrange

30 que cela puisse paraître, je me rends simplement compte d'un fait à mon niveau : je ne suis pas ma conscience. Elle est un attribut que j'utilise. En dépit du fait que vous y soyez insensibles, cette caractéristique s'applique à chacun des lecteurs de cet ouvrage. L'âme ou entité dépasse largement ma conscience.

Quand je pénètre dans votre milieu, j'oriente ma conscience dans votre direction. D'une certaine manière, je me mets à votre portée, du moins partiellement, tout en créant un événement. Tout artiste fait la même chose, mais d'une manière plus limitée, quand il traduit dans sa discipline tout ou partie de lui-même.

Quand je pénètre dans votre système, je m'introduis dans une réalité à trois dimensions, et vous devez interpréter ce qui arrive à la lumière de vos propres connaissances. Que vous vous en rendiez compte ou non, chacun de vous, à l'état de rêve, fait irruption dans d'autres réalités sans que votre soi conscient y participe pleinement. Au cours de cette expérience subjective, vous abandonnez l'existence physique et agissez avec une grande détermination et un esprit créateur dans un monde que vous oubliez dès que vous vous éveillez.

Quand vous pensez au but de l'existence, vous y pensez en fonction de la vie quotidienne à l'état de veille mais aussi en fonction de dimensions oniriques, et, dans ce cas, vous êtes en communication avec d'autres composantes de votre identité, et vous accomplissez un travail tout aussi valable que celui produit à l'état de veille.

(22 h l 7.) Donc, quand j'entre en contact avec votre réalité, c'est comme si j'entrais dans un de vos rêves. Lorsque je dicte cet ouvrage par l'intermédiaire

de Jane Roberts, je suis sensible à votre environnement mais également conscient de mon propre milieu. Car je ne dépêche ici qu'une part de moi-même comme vous le faites vous-mêmes lorsque vous écrivez à un ami et que vous êtes loin de lui. En fait ma personnalité transparaît davantage car c'est ma conscience elle-même qui émerge par le truchement de Jane.

Mon milieu, je l'ai déjà dit, n'est pas celui d'une personnalité considérée comme récemment décédée. Vous comprendrez plus tard ce qu'il faut attendre de cette situation. La grande différence entre votre monde et le mien tient au fait que vous devez concrétiser votre activité mentale selon les constructions qui sont les vôtres. Nous, nous comprenons la réalité des actions mentales et leur valeur évidente. Nous les acceptons pour ce qu'elles sont, et nous n'éprouvons pas le besoin de les matérialiser et de les interpréter d'une manière aussi rigide que la vôtre.

Votre Terre m'était très chère. Je peux désormais tourner mon attention vers elle et, si tel est mon choix, en connaître à nouveau l'essence. Mais j'ai également la possibilité de l'appréhender selon d'autres critères qui vous sont interdits à ce niveau.

Quelques-uns de ceux qui liront ce livre saisiront immédiatement et avec intuition ce que je dis, car vous vous doutez déjà que vous percevez l'expérience avec des lentilles qui, quelle que soit leur coloration, sont déformantes. Rappelez-vous également que si la réalité physique *est*, pour une large part, illusion, c'est une illusion engendrée par une réalité plus vaste. Elle est donc délibérée et a une signification. Vous pouvez faire une pause.

(22 h 81. Jane, une fois encore, est très rapidement sortie de transe, sans aucun souvenir de ce qui a été dit.)

(Sans attendre nécessairement une réponse pour ce soir, je posai une question. Jane devait-elle écrire l'introduction du livre et, dans l'affirmative, quand ? Devait-elle dicter la totalité du volume pendant un mois à raison d'une séance par jour ou avait-elle besoin, jour après jour, de suivre d'autres expériences et, dans ce cas, mener le livre à bonne fin sur une période de plusieurs mois P)

(Reprise avec la même lenteur de débit à 22 h 45.)

Il serait peut-être préférable de dire que la réalité physique est l'une des formes que prend cette réalité. Quoi qu'il en soit, dans votre système vous êtes intensément concentrés sur un champ d'expérimentation relativement restreint.

Vous pouvez vous déplacer librement à travers un certain nombre de réalités. De ce point de vue, notre expérience inclut le travail accompli dans chacune d'elles. Je n'ai pas l'intention de minimiser l'importance de vos personnalités présentes ni celle de l'existence physique. Tout au contraire.

L'expérience tridimensionnelle constitue un entraînement irremplaçable. Votre personnalité telle que vous la ressentez actuellement se perpétuera avec ses souvenirs, mais ce n'est qu'une part de votre identité, tout comme votre enfance constitue une période importante mais partielle de votre personnalité présente.

Vous continuerez à croître et à vous développer, et vous prendrez conscience d'autres milieux, tout comme quand vous avez quitté la maison de vos parents. Mais ces milieux ne sont pas des choses objectives, des conglomérats d'objets qui existent indépendamment de vous. Vous donnez forme aux vôtres et ce sont, littéralement, des prolongements de vous-mêmes, des impulsions de votre conscience que vous avez longtemps ignorées.

Je vous dirai comment vous formez votre milieu. Je crée le mien en suivant les mêmes règles, bien que, contrairement à moi, vous aboutissiez à des objets physiques. J'en parlerai lors de notre prochaine séance.

(« D'accord. »)

(Pause à 22 h 56.) Pour ce qui concerne la question selon laquelle le livre pourrait être écrit chaque jour de préférence à la méthode adoptée, une certaine marge est laissée à la spontanéité et à l'inattendu pour que je puisse développer d'éventuels thèmes qui vous intéresseraient.

Je *propose* que Ruburt mette à l'essai l'orientation du lit pendant une semaine et ensuite nous verrons ce qu'il en pense.

(« D'accord. *» Notre chambre est exiguë et il cet difficile d'orienter le lit nord-sud. De plus, Jane ne pourrait plus, du même coup, regarder par l'unique fenêtre. Nous n'avons pas suivi la suggestion de Seth.)*

Mes meilleurs souhaits et une bonne soirée. *(« Bonne nuit, Seth. Merci. »)*

(23 h « J'ai de curieuses sensations », dit Jane au sortir de la transe. J'ai le sentiment qu'il ne s'est pas passé beaucoup de temps depuis que Seth a commencé ce livre. Mais subjectivement, je pense qu'il comporte déjà une grande quantité d'informations et qu'il est riche d'expériences.)

(Jane a alors parlé, à titre de comparaison, d'une bibliothèque, sans que cela implique qu'elle tirait son information d'une bibliothèque quelconque.)

Séance 520. Mercredi 25 mars 1970. 21 h 09.

« Pour autant que nous nous en souvenions, Seth devait reprendre la dictée du troisième chapitre de son livre, ce soir-là. Une ou deux minutes avant le commencement de la séance, Jane m'a dit qu'elle avait reçu « un flash a de Seth » quelques phrases... « Je me suis calmée et j'attends la séance pour démarrer, fit-elle. Mais je ne sais pas encore comment procéder. »)

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Revenons à notre livre.

(Avec des pauses) Vos savants font l'expérience de ce que les philosophes savaient depuis des siècles, à savoir que l'esprit peut influencer la matière. Il leur reste à découvrir que l'esprit *crée* et forme la matière.

Physiquement parlant, votre environnement le plus proche est celui de votre corps. Il n'est pas semblable a un mannequin dans lequel vous seriez emprisonnés et qui serait distinct de vous comme l'est une enveloppe. Qu'il soit beau ou laid, sain ou difforme, vif ou indolent, ce n'est pas un corps

32 qui vous a été imposé arbitrairement à votre naissance. Tout au contraire, votre forme physique, votre environnement corporel, est la matérialisation de vos propres pensées et émotions et de l'interprétation que vous en faites.

Littéralement, le « soi intérieur » engendre le corps en transformant magiquement les pensées et les émotions en contreparties physiques. Vous faites croître votre corps. Sa condition reflète parfaitement votre état subjectif à un moment donné. Vous édifiez votre corps en utilisant les atomes et les molécules qui constituent les éléments d'une forme que vous pouvez considérer comme vôtre.

Intuitivement, vous savez que vous donnez forme à votre image et que vous ne dépendez pas d'elle. Vous n'avez pas conscience que vous créez votre propre environnement dans son acception la plus large et le monde physique tel que vous le connaissez en donnant une impulsion à vos pensées et à vos émotions – c'est une percée dans l'existence tridimensionnelle. Le soi intérieur, donc, individuellement et collectivement, projette son énergie psychique qui fusionne dans une forme.

(21 h 23.) Chaque émotion, chaque pensée a une réalité électromagnétique unique. Elle est hautement équipée pour se combiner à d'autres, en fonction des niveaux d'intensité variable que vous y mettez. Pour utiliser une comparaison, les objets à trois dimensions sont formés un peu à la manière des images de télévision, mais avec une différence importante : si vous n'êtes pas accordés à cette fréquence particulière, vous ne percevez pas du tout les objets physiques.

« Jane, qui interprétait le pensée de Seth, était penchée en avant pour souligner ce qu'elle disait. Ce soir-là, sa manière de s'exprimer était quelque peu différente. J'avais l'intuition qu'elle réagissait à ce qui nous entourait. Des sons semblaient provenir de tous côtés. Jane énonçait une phrase puis s'arrêtait plus longtemps qu'à l'accoutumée, de telle sorte que son rythme habituel en était un peu heurté.)

Chacun de vous, agissant inconsciemment comme un transformateur, change des unités électromagnétiques de très grande précision en objets physiques. Vous êtes, au sein d'un « système de matière concentrée », entourés, pour ainsi dire, par des zones plus faibles dans lesquelles persiste ce que vous pourriez appeler de la « pseudo-matière » Chaque pensée ou émotion existe à l'état spontané en tant qu'unité électromagnétique simple ou complexe – ce qui, jusqu'à maintenant, n'a pas été perçu par vos savants.

(21 h 27.) L'intensité détermine à la fois la force et la durée de l'image physique qui matérialisera la pensée ou l'émotion. Dans Le Livre de Seth j'explique cela plus précisément. Ici, je veux seulement que vous compreniez que le monde que vous connaissez est le reflet d'une projection intérieure.

Fondamentalement, vous êtes faits des mêmes éléments qu'une chaise, une pierre, un cœur de laitue ou un oiseau. Dans un gigantesque effort de coopération, toutes les consciences s'associent pour réaliser les formes que vous percevez. Nous pouvons modifier notre milieu et notre propre forme selon notre désir et sans risque de confusion car nous percevons leur réalité profonde. Nous nous rendons également compte que la permanence de la forme est illusoire puisque toute conscience doit être en état de transformation. Et comme elle possède cette mobilité, nous pouvons être en plusieurs endroits à la fois. Toutes les fois que vous pensez à quelqu'un avec émotion, vous lui envoyez une contrepartie de vous-mêmes qui chemine sous l'intensité de la matière, mais sous une forme précise. Cette forme projetée vers l'extérieur par votre propre conscience échappe complètement à l'attention de votre moi. Quand je me concentre avec émotion sur un être, quel qu'il soit, je fais la même chose, à cette

différence près qu’une part de ma conscience est présente, capable d’établir une communication.

Vous pouvez vous interrompre.

(21 h 37. Jane est rapidement sortie de transe. Les bruits de la maison continuaient. Ils l’avaient importunée, me gênant moi aussi dons mon travail Jane fut néanmoins surprise d’avoir parlé pendant une heure et demie.)

33

(21 h 58. Alors qu’elle s’était assise pour reprendre sa transe, Jane dit : « Ou je suis fatiguée ce soir ou c’est l’environnement qui me fatigue, mais j’ai quelques difficultés à me concentrer... » Reprise à 21 h 58.)

Votre cadre de vie est, en tout premier lieu, création de la conscience. J’ai un cabinet de travail situé au XIVe siècle, l’époque que je préfère. De votre point de vue, il n’existe pas, et je sais parfaitement bien qu'il s’agit d’une projection mentale. Pourtant je m’y plais et je prends souvent une forme physique pour m’asseoir au bureau et regarder la campagne à travers la fenêtre.

Actuellement, vous faites la même chose quand vous vous asseyez dans votre living-room, mais vous ne vous en rendez pas compte car vous êtes quelque peu limités. Quand je rencontre mes associés, nous donnons souvent à nos pensées des formes, des aspects multiples pour le simple plaisir de le faire. Nous pratiquons ce que vous appelleriez un jeu qui requiert une certaine habileté et qui, pour notre seul plaisir, consiste à déterminer qui, parmi nous, est capable de donner à une pensée déterminée les formes les plus variées. (Pause.)

La nature de chaque pensée est affectée par des qualités subtiles et des nuances affectives qui font qu’aucune n’est identique à une autre – *(sourire)* et, soit dit en passant, aucun objet appartenant à votre système n’est l’exacte réplique d’un autre. Les atomes et molécules qui le composent ont leur propre identité qui colore et modifie sa substance.

Quand vous percevez un objet, quelle que soit sa nature, vous mettez l’accent sur les continuités et les ressemblances aux dépens des différences. Donc vous pratiquez une discrimination très poussée en acceptant certaines qualités, en en ignorant d’autres.

Prenez un exemple. Votre corps ne change pas seulement tous les sept ans, il change sans arrêt, avec chaque respiration.

(22 h 12.) Les atomes et les molécules qui composent la chair disparaissent

constamment pour être remplacés. Les hormones sont dans un état permanent de mouvement et de modification. Les propriétés électriques de la peau et de la cellule changent par bonds et même s'inversent. La matière qui composait votre corps il y a un instant diffère fortement de celle qui forme votre corps en ce moment.

Si vous perceviez les modifications constantes qui affectent votre corps avec autant d’insistance que vous prêtez attention à son apparente continuité, vous seriez effarés d’avoir toujours considéré celui-ci comme une entité immuable. Vous créez et entretenez l'idée d’un soi conscient relativement stable, relativement permanent. Vous retenez les idées, les pensées et les attitudes qui vous rappellent vos expériences passées et vous laissez complètement de côté celles qui, à un moment donné, présentaient des « particularités » et disparurent – mais peut-on immobiliser la pensée ? Celle de l’instant passé s’est éclipsée.

Vous essayez de maintenir un Roi relativement permanent dans le but de conserver un milieu constant. Vous êtes donc toujours en retrait par rapport au changement. Ceux que vous refusez de connaître sont précisément ceux qui vous donneraient une meilleure compréhension de la nature de la réalité, de la subjectivité individuelle et du milieu qui semble vous entourer.

(22 h 23. Les paragraphes précédents ont été énoncés avec un débit plus rapide.)

Qu’en est-il de la pensée en dehors de l’esprit conscient ? Vous pouvez apprendre à la suivre, mais habituellement vous craignez de détourner votre attention de son intense concentration dans le monde tridimensionnel. La pensée semble donc disparaître. Votre subjectivité parait également dotée d’une faculté d’oubli mystérieuse. Même la vie mentale possède une sorte de point de chute insidieux, un apogée mental d'où les pensées et les souvenirs se jettent dans le néant. Donc, pour vous protéger, pour préserver votre subjectivité de la dérive, vous érigez des barrières psychologiques de tous ordres contre ce que vous supposez être des endroits dangereux. Vous pourriez, tout au contraire, suivre ces pensées et ces émotions en constatant simplement que votre réalité prend une direction différente de celle à laquelle vous vous étiez identifiés car ces pensées et émotions qui ont quitté votre esprit conscient vous conduiront vers d’autres milieux.

(22 h 29.) Ces ouvertures subjectives par lesquelles les pensées semblent disparaître sont, en fait, comme des lignes psychiques qui relient le Soi que vous

connaissez à d’autres champs d’expérience – réalités où les symboles prennent vie et où les pensées ne voient pas leurs potentialités niées. Ces réalités et la vôtre communiquent pendant les rêves, et il y a interaction constante entre les deux systèmes. S’il existe des points où votre conscience semble vous faire défaut ou vous paraît impuissante, c'est que vous avez dressé des barrières psychologiques et psychiques.

C'est précisément ces domaines-là que vous devriez explorer. Dans le cas contraire, vous avez le sentiment que votre conscience est prisonnière de votre cerveau, et chaque pensée, chaque souvenir oublié devient, au moins sur le plan symbolique, une petite mort.

Je vous suggère de faire une pause.

(22 h 36. Cette fois, la transe de Jane a été plus profonde. Elle n’avait pas été importunée par le bruit.
Reprise à 22 h 52.)

J’en ai fini pour ce soir.

(Puis Seth a commenté des états hors-du-corps que Jane avait expérimentée dans l'après-midi.)

Je mets fin à notre séance avec mes sentiments cordiaux. Puis-je rappeler à Ruburt la suggestion concernant son lit ? Bonne soirée.

(« Bonne nuit, Seth. »)

(23 h 05. Voir la 519e séance au cours de laquelle Seth suggère que Jane tente d'orienter son lit nord-sud, ce que nous n’avons pas encore fait. Jane a aussi pris connaissance des enseignements de Seth concernant son livre. Je dois dire que l'anxiété dont elle faisait preuve à son propos a beaucoup diminué. En revanche son intérêt n'a jamais été aussi vif.)

4

Drames de la réincarnation

Séance 521. Lundi 30 mars 1970. 21 h 08.

(Jane a commencé à parler avec une voix normale et un bon débit entrecoupé

de quelques pauses.)

Eh bien, bonne soirée.

(« Bonsoir, Seth. »)

Nous allons commencer le chapitre suivant. C’est, je crois, le chapitre quatre.

(« C’est cela. »)

Votre environnement est beaucoup plus riche que vous ne le supposez. Précédemment, je me suis référé à lui pour parler de l’existence quotidienne et des milieux avec lesquels vous êtes en contact régulier.

En réalité, vous êtes très peu au fait de votre environnement dans son acception la plus large. Considérez votre soi présent comme un acteur interprétant une pièce. C'est à peine une comparaison, en tout cas elle est pertinente. La scène se passe au XX siècle. Vous créez les accessoires, la mise en scène, l’argument. En fait, vous écrivez, produisez et interprétez la totalité du spectacle – vous et chacun de ceux qui en font partie.

Vous vous identifiez tellement à vos rôles, vous êtes à ce point fascinés par la réalité que vous avez créée, vous vous impliquez de telle façon dans les problèmes, les provocations, les espoirs et les peines éprouvés par chacun des personnages que vous en avez oublié que ceux-ci sont votre propre

35 création. Ce drame, très émouvant, avec ses tragédies et ses joies, peut être comparé à votre vie actuelle, à votre milieu présent, tant sur le plan individuel que sur le plan collectif.

Mais au même moment, d’autres pièces se jouent, auxquelles vous prenez également part. Elles ont leur propre décor, leurs propres accessoires. Elles ont lieu à des époques différentes. L'une peut avoir pour titre « La vie au XII siècle », ou « L’an 500 avant J.-C. », « L’an 8000 de notre ère ». Et, là encore, vous êtes créateurs et interprètes. Ces actions font également partie de votre environnement, celui qui entoure votre personnalité totale.

Je parle de la part de vous-mêmes qui se produit à notre époque, du moins à la vôtre, selon votre conception. Cette partie de votre personnalité totale s’identifie tellement à cette action que vous ne vous rendez pas compte des autres pièces dans lesquelles vous tenez un rôle. Vous n’êtes pas conscients de votre réalité multidimensionnelle ; par conséquent, quand je vous dis que vous vivez de nombreuses existences à la fois, cela vous semble étrange ou incroyable. Je vous répète que vous vivez simultanément de nombreuses existences. Il vous est difficile d'imaginer que vous êtes à deux endroits à la fois et, plus encore, à des

époques différentes.

(Pause à 21 6 24.) Je vous le dis simplement, le temps n'est pas une suite de moments. Les mots que vous prononcez, les actions que vous accomplissez apparaissent pour prendre place dans le temps, tout comme une chaise ou une table. Ces apparitions constituent une partie des accessoires que vous avez mis « préalablement » en place, et dans la pièce, vous devez les considérer comme réels.

4 h de l'après-midi est une référence très pratique. Vous pouvez dire à un ami : « Rendez-vous au coin de la rue a 4 h pour prendre un verre », et votre ami saura précisément où et quand il vous retrouvera. Ceci arrive en dépit du fait que cet horaire n'a pas de signification fondamentale, qu'il s'agit d'une convention. Si vous êtes au théâtre à 21 h mais que l'action de la pièce se déroule le matin et que les acteurs prennent leur petit déjeuner, vous acceptez le temps qui est celui de la pièce de théâtre. Vous faites semblant de croire qu'il s'agit bien du matin.

Actuellement chacun de vous est impliqué dans une production de beaucoup plus grande envergure au sein de laquelle vous acceptez tous certaines conventions qui servent de cadre à la pièce. Ces conventions exigent que le temps soit composé d'une série de moments successifs, qu'il existe un monde objectif tout à fait indépendant de votre pouvoir créateur et de votre perception. Vous êtes limités par les corps physiques que vous avez endossés comme par le temps et l'espace.

(21 h 35.) Les autres conventions acceptées pour la même raison incluent l'idée que toute perception passe par les sens physiques, en d'autres termes, que toute information vient de l'extérieur et jamais de l'intérieur. Vous êtes donc forcés de vous concentrer sur les péripéties de la pièce. Les autres pièces – ces pièces « d'époque » – représentent ce que vous pouvez appeler des vies réincarnées.

Fondamentalement, elles existent toutes en même temps. Ceux et celles qui sont encore impliquée dans ces rencontres passionnées d'une grande complexité que sont ces existences vécues dans le cadre de la réincarnation ont des difficultés à voir au-delà. D'autres qui ne sont pas directement concernés tentent d'entrer en communication avec ceux qui y tiennent encore un rôle ; mais eux-mêmes sont seulement dans les coulisses et ne peuvent pas voir très loin.

Les pièces semblent être jouées l'une après l'autre, aussi ces communications renforcent-elles l'idée erronée selon laquelle le temps est une suite de moments, traçant ainsi une ligne provenant d'un inconcevable commencement et se dirigeant vers une fin également inconcevable. Etes-vous fatigué ?

(« Non. » Il était 21 h 42.)

Que ce soit à l’échelle de l’individu ou à celle de l’espèce, prise dans son ensemble, ceci nous conduit à envisager le progrès d’une manière très étriquée. Ceux d'entre vous qui regardent avec un intérêt mêlé d’indulgence l’idée de réincarnation pensent : « Oui, sans aucun doute, l’espèce a progressé depuis le Moyen Age », tout en doutant qu’il en soit vraiment ainsi. Ou bien vous vous tournez vers le progrès technologique et vous dites : « Au moins nous avons fait du chemin dans cette voie. »

36

Vous pouvez sourire et vous dire qu’il est vraiment difficile d’imaginer, par exemple, un membre du sénat romain s’adresser aux multitudes par le truchement d’un micro tandis que ses enfants suivent son intervention à la télévision. Mais cette façon de voir est entièrement fausse. Le progrès n’a pas le sens que vous lui donnez, et il en est de même pour le temps.

Dans chaque pièce, sur le plan individuel comme sur le plan collectif, différents problèmes sont posés. Et le progrès est lié à la façon dont ces problèmes sont ou non résolus. De grands progrès ont été accomplis au cours de certaines périodes. L’apparition de ramifications complexes a très bien pu ne pas être considérée par vous comme un progrès. Vous pouvez faire une pause.

(21 h 51 Jane est rapidement sortie de transe. « Seth a beaucoup de choses à dire là-dessus. Je le sens jusqu'ici. » Elle se touchait le front. « Il y a souvent quantité de choses que je ne puis traduire par des mots. Est-ce que tu vois ce que je veux dire ? Mais il est en train de les aménager pour nous. C'est drôle, continua-t-elle, cette nuit je ne me sentais pas particulièrement bien disposée et pourtant l’enseignement est bon. C’est déjà arrivé. La présence d’une personne que je n'aime pas ou mon énervement pour une raison quelconque peuvent empêcher la séance d’avoir lieu ; le message ne passe pas. En revanche, quand je suis seule, le n’ai pas besoin d’être dans un état psychique favorable : les idées arrivent malgré tout et elles sont toujours de bonne qualité. »)

(Jane a repris sur un rythme plus lent à 22 h 15.)

Le fait que j’utilise la pièce de théâtre comme élément de comparaison ne doit pas faire oublier que, dans le cadre de la pièce, les acteurs disposent d’une liberté totale. Les conventions une fois admises, il n’y a pas de répétition. Comme vous le verrez ultérieurement, il y a des observateurs. Comme dans toute bonne pièce de théâtre, il y a un thème général Les grands artistes, par exemple,

n’apparaissent pas fortuitement à une époque particulière ; ils ne sont pas le produit des circonstances.

(Selon Seth, chaque individu choisit l'époque et l'emplacement de chacune des « vies » de son cycle de réincarnations.)

Le but de la pièce est d’actualiser une vérité intuitive dans un concept artistique, en mettant en œuvre une créativité dont les prolongements ont une telle portée qu’ils favorisent l’éveil des capacités latentes de chaque acteur et servent de modèles.

Les périodes de renaissance – spirituelle, artistique ou psychique – émergent quand la concentration intérieure de ceux qui sont impliqués dans l’action est orientée vers ces finalités. Le défi peut être différent pour chaque pièce, mais les grands thèmes servent de points de repère à la conscience. Ils tiennent lieu de modèles.

(22 h 17.) Le progrès n’est pas lié au temps mais à la concentration psychique et spirituelle. Chaque pièce est totalement indépendante de toutes les autres. Il n’est donc pas correct de supposer que vos actes dans cette vie ont pour origine une existence antérieure, ou que vous êtes pénalisés pour des crimes commis dans une existence passée. Les vies sont simultanées.

Votre personnalité multidimensionnelle est à ce point douée qu’elle peut enregistrer toutes ces expériencee en conservant son identité. Elle est, bien sur, affectée par les spectacles auxquels elle participe. Il y a communication en temps réel ou, si vous préférez, un système d’ajustement instantané.

Ces pièces sont loin d’être sans objectif. La personnalité multidimensionnelle y apprend en agissant. Elle expérimente une variété infinie de postures, de modèles de comportement, d’attitudes. Et il en résulte des changements. Le mot « résulte » nous ramène automatiquement à la cause et à l’effet – la cause intervenant avant l'effet, et ceci est simplement un exemple du aux déformations et aux difficultés inhérentes à la pensée verbale qui, toujours, implique une description linéaire.

(22 h 16.) Vous êtes le Soi multidimensionnel qui mène ces existences, qui crée ces jeux cosmiques de la passion et qui les interprète. C’est seulement parce que vous vous concentrez sur ce rôle précis que vous confondez la totalité de votre être avec ce dernier. Ce n’est pas sans raison que vous avez établi ces règles pour vous-mêmes. La conscience est dans un état de devenir permanent, c'est

37 pourquoi le Soi multidimensionnel dont je parle n’est pas une structure achevée et donnée une bonne fois pour toutes : il est également dans un état de devenir.

Il apprend l'art de la réalisation. Il a en lui des sources infinies de créativité et des possibilités de développement illimitées. Mais il doit aussi acquérir les moyens de la réalisation et tracer les voies susceptibles de faire éclore les créations encore larvées qui sont en lui.

(22 h 32.) Il crée donc une diversité de situations au sein desquelles il agit. Il suscite des défis ; certains sont, de votre point de vue, voués à l’échec, tout au moins au début, car le Soi doit créer les conditions qui favoriseront l’émergence de nouvelles créations. Un processus qui se poursuit avec une grande spontanéité et dans une joie sans limites. *(Pause.)*

Vous créez donc davantage de milieux que vous ne le pensez. Chaque acteur qui tient un rôle dans une pièce a en lui un fil conducteur. Il n’est donc pas isolé au sein d’un jeu dramatique dont il aurait oublié qu’il est sa propre création. Il dispose de la connaissance et de l’information acheminées par ce que j’appellerais les sens internes.

(22 h 39. Longue pause.) Il y a donc d'autres sources d’information que celles qui sont strictement limitées à la production. Chacun le sait intuitivement et des périodes d’interruption sont prévues pour permettre à l’acteur de s’isoler et de se rafraîchir l’esprit. Au cours de celles-ci il est informé par ses sens internes des autres rôles qu’il interprète et il se rend compte qu’il est beaucoup plus que le Soi qui apparaît dans une pièce donnée.

Pendant ces périodes, il s’aperçoit qu’il a participé à l'écriture de la pièce et qu’il est affranchi des conventions qui le limitent quand il est dans l’action. Ces périodes, naturellement, coïncident avec des états de rêve. A certains moments chaque acteur voit très clairement qu’il est entouré d’accessoires, à d’autres moments encore sa vision transcende l’apparente réalité de la pièce.

(22 h 44.) Cela ne signifie pas que la pièce est dépourvue de réalité ni qu’elle ne doit pas être prise au sérieux. L’acteur prend conscience de son rôle, un rôle important. Il doit évidemment se rendre compte de la nature de la production et de la part qu'il y prend. Il doit se réaliser en dehors des limites tridimensionnelles de la mise en scène.

Une grande coopération préside à ces importantes productions, et en interprétant son rôle, chaque acteur s’actualise d’abord dans la réalité tridimensionnelle. Le Soi multidimensionnel ne peut pas agir dans cette réalité

s’il ne matérialise pas, dans cette dernière, une partie de lui-même. Est-ce que vous me suivez ?

(« Oui. »)

Il peut apporter à cette réalité toutes sortes de créations et de développements qui ne *pourraient apparaître ailleurs*. Il doit donc se propulser à partir d’un système quelconque par le truchement d’une action, d’une autre actualisation de lui-même qui *est* tridimensionnelle.

Pendant son existence tridimensionnelle, il aide d’autres personnes qui ne pourraient l’être autrement ; et il tire lui-même parti de cette situation pour se développer dans des directions qui n’auraient pu exister ailleurs.

Je vous suggère une pause.

(22 h 55. La transe de Jane a été profonde. Reprise à 23 h 02)

Le sens profond de la pièce est donc en vous. C’est seulement cette part consciente de vous-mêmes qui agit, concentrée en toute sécurité dans les accessoires du spectacle.

L’objectif de chaque vie – c’est-à-dire la connaissance inhérente au Soi et en partie occultée – vous est accessible. Toutes sortes de suggestions et d’indices sont présents et disponibles. La totalité de votre personnalité multidimensionnelle est à portée de conscience. *Quand* vous réussissez à l’appréhender, vous êtes en mesure de résoudre plus rapidement vos problèmes ou les défis mis en place. Vous êtes également amenés à ouvrir d’autres champs de création qui enrichiront la pièce tout entière.

(23 h 08.) Dans la mesure donc où vous permettez aux intuitions et au Soi multidimensionnel de se manifester à travers le soi conscient, non seulement vous jouez votre rôle dans la pièce avec plus d’efficacité mais vous apportez une énergie, des intuitions et une créativité nouvelles à l’ensemble.

Naturellement, vous pensez que vous êtes la seule part consciente de vous-mêmes car vous vous identifiez à l’acteur qui interprète cette pièce, mais les autres composantes de votre personnalité multidimensionnelle engagées dans des actions parallèles sont également conscientes. Et parce que vous *êtes* une conscience multidimensionnelle, « vous » êtes également conscients dans d’autres réalités. Votre véritable identité est consciente d’elle-même dans chacun de ses rôles. Fin de la dictée. Accordons-nous un moment.

(Après une pause, Seth a apporté des réponses à quelques questions personnelles.)

Avez-vous d'autres questions ?

(« Non, je ne pense pas. I1 se fait tard. »

Je vais donc clore la séance avec mes chaleureuses amitiés.

(« Bonne nuit, Seth, et merci. »)

(23 h 24. La production de Seth fait maintenant partie de notre travail Il a quelque peu dévié du plan au cours de la 510e séance du 10 janvier 1970, mais nous nous y attendions. « C'est l'affaire de Seth », dit Jane. Maintenant de nombreuses personnes ont eu vent de ce livre.)

(Une note ajoutée plus tard : A une exception près, Jane a laissé Seth dicter un grand nombre de chapitres avant d'en prendre connaissance.)

Séance 522. Mercredi 8 avril 1970. 21 h 13.

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Nous continuons.

Les pièces d'époque ont, dans leur ensemble, un but précis. Compte tenu de sa nature, la conscience cherche à se matérialiser dans le plus grand nombre de dimensions possible afin d'engendrer de nouveaux niveaux de savoir, de nouvelles ramifications. De cette manière, elle crée toute réalité. Comme je vous l'ai dit, celle-ci est en perpétuel devenir. Ainsi, les pensées qui vous viennent quand vous interprétez vos rôles ont un caractère unique et induisent une créativité nouvelle. Certains aspects de votre conscience ne pourraient s'accomplir autrement.

Quand vous pensez à la réincarnation, vous imaginez une progression de l'être au fil du temps alors que ces vies diverses ne sont que des excroissances de votre soi intérieur. Elles ne sont pas apportées par quelque agent extérieur. Il y a une matière à développer afin que votre conscience s'épanouisse et s'exprime par les voies les plus nombreuses. Elle n'a pas la durée réduite d'une existence, pas plus qu'elle n'est confinée dans l'existence tridimensionnelle.

Votre conscience peut donc prendre de nombreuses formes et celles-ci n'ont aucune raison de se ressembler. L'âme, ou entité, possède une totale liberté d'expression. Elle change de forme pour ajuster cette expression, construit son

environnement comme on met en place un décor, les mondes ainsi créés correspondant à des objectifs précis. Chaque mise en place engendre de nouveaux développements.

(Au cours de cette séance, Jane fit davantage de pauses.) L'âme, ou entité, est constituée d’une énergie spirituelle hautement individualisée. Elle élabore le corps qui est actuellement le vôtre et constitue le pouvoir moteur qui assure votre survie physique. C’est d’elle que vous tirez votre vitalité. La conscience ne connaît pas le repos mais recherche un surcroit de vitalité.

(21 h 23.) Donc, l'âme ou entité dote la réalité et les Soi tridimensionnels des propriétés qui sont les siennes. Les capacités de l’entité reposent dans le Soi tridimensionnel. En tant qu’acteur, ce dernier a accès à cette information et à ces potentialités. Il apprend à les utiliser, redécouvre son lien avec
39 l’entité et élève ainsi le niveau de réalisation, de compréhension et de créativité. Le Soi tridimensionnel devient plus que ce qu’il croit être.

Non seulement l'entité s’en trouve renforcée, mais les parties d’elle-même qui ont été actualisées dans l’existence tridimensionnelle augmentent la qualité et la nature de cette existence. Sans cette créativité, la vie planétaire telle que vous la connaissez serait stérile à tout jamais. L’âme ou entité confère le souffle au corps et au Soi tridimensionnel qui l’habite. Celui-ci poursuit sans cesse son dessein qui est d’engendrer de nouveaux champs de créativité.

En d’autres termes, les entités ou âmes émettent des prolongements d'elles-mêmes pour ouvrir de nouvelles voies qui, autrement, n’existeraient pas.

(Longue pause à 21 h 89.) Les Soi tridimensionnels, parce qu'ils existent dans ces réalités, doivent y concentrer pleinement leur attention. Une connaissance interne leur procure une source d’énergie et de force.

Une fois leur rôle bien saisi et parfaitement compris, ils doivent revenir à l’entité.

Il en est qui apparaissent dans ces pièces en toute connaissance de cause. Ces personnalités tiennent volontairement ces rôles, sachant que leur mission est d’amener les autres à se développer. Elles conduisent les acteurs au-delà d’eux-mêmes et des décors qu’ils ont créés. Ces personnalités qui viennent d’autres niveaux d’existence surveillent la pièce, pour ainsi dire, et se mêlent aux acteurs. Leur but est d’aménager des ouvertures psychologiques dans les Soi tridimensionnels afin de leur permettre de se libérer. Ils accèdent ainsi à un nouveau type de développement dans un autre système de réalité.

Nous pouvons faire une pause, puis nous reprendrons.

(21 h 50. La transe de Jane a été relativement légère. Reprise à 21 h 58.)

Vous apprenez à être des cocréateurs, des dieux en quelque sorte au sens où vous l’entendez. Vous apprenez à être responsables – selon les critères propres à la conscience individuelle – et à manier l’énergie qui est votre essence même, en vue d’atteindre des buts créatifs.

Vous serez redevables à ceux que vous haïssez comme à ceux que vous aimez. Car vous apprendrez à libérer, à perdre, à dissiper la haine. Il vous sera même possible d’utiliser la haine d’une manière créatrice et de l’orienter vers des fins supérieures pour, en définitive, la transformer en amour. Je clarifierai ce point au cours des derniers chapitres.

Les décors de votre environnement physique, ce qui l’agrémente, les aspects physiques de la vie tels qu’ils vous apparaissent ne sont que des leurres. C’est pourquoi je considère votre réalité physique comme une illusion, ce qui ne l’empêche pas de participer de l’énergie universelle. Les rochers, les pierres, les montagnes, la Terre sont artificiellement vivants, organisée en réseaux psychiques complexes qui, dans l’infiniment petit, constituent en eux-mêmes des consciences que vous ne percevez pas comme telles. Les atomes et molécules qui les composent ont leur propre conscience, comme les atomes et molécules qui sont à l’origine de votre corps.

(22 h 07.) Comme vous avez tous contribué à édifier ce monde et que vous êtes tributaires d’une enveloppe charnelle, vos sens ne vous donnent accès qu’à ce fantastique montage. La réalité qui existe à la fois à l’intérieur et hors de ce système vous échappe. Et pourtant même l’acteur n’appartient pas exclusivement à cet univers tridimensionnel : il fait partie du Soi multidimensionnel.

Celui-ci possède évidemment des moyens de perception qui doivent lui permettre de voir à travers les artifices mis en place, d’aller au-delà de la scène. Le Soi utilise constamment ses sens internes, en dépit du fait que l'acteur, en lui, est tellement identifié à la pièce que ce processus s’opère à son insu. En gros, les sens physiques forment réellement la réalité physique qu’ils paraissent seulement percevoir. Ils sont eux-mêmes un leurre, mais ils ressemblent à des lentilles qui déforment vos perceptions internes pour vous forcer à « voir » un champ d’activité maquillé dans le but de vous être accessible. Aussi sont-ils là pour rendre compte superficiellement de la réalité. Vous pouvez, par exemple, préciser la position des autres acteurs, prendre l’horloge comme mesure du temps, ces sens physiques ne peuvent néanmoins vous révéler que le temps lui-même est un camouflage, ou que la

40 conscience forme les autres acteurs ou que les réalités que vous ne pouvez voir existent au-dessus et au-delà de la matière physique qui est si évidente.

En utilisant vos sens internes, vous pouvez cependant percevoir la réalité qui existe hors de la pièce et de votre interprétation. Pour ce faire, vous devez évidemment détourner au moins momentanément votre attention de l’activité incessante qui se déroule – vous détourner pour ainsi dire des sens physiques et porter votre attention sur des événements qui, jusqu'à maintenant, vous ont échappé.

(22 h 20) Schématiquement, cela consiste à troquer une paire de lunettes contre une autre, car pour le soi intérieur les sens physiques sont fondamentalement aussi artificiels que l’est une paire de lunettes ou un appareillage acoustique pour le soi physique. Les sens internes ne sont que rarement utilisés dans leur plénitude *en toute connaissance* de cause.

Vous seriez plus que désorientés, et peut être tout à fait terrifiés, si, entre deux instants, votre milieu tel que vous le connaissez disparaissait pour faire place à des données que vous ne seriez pas en mesure de comprendre. En effet, une telle quantité d’informations en provenance des sens internes doit être traduite en un langage que vous puissiez comprendre. En d’autres termes, une telle information doit avoir un sens pour vous qui êtes dans un milieu tridimensionnel

Votre mode de camouflage n’est pas le seul qui existe. D’autres réalités reposent sur des systèmes totalement déférents, mais toutes les personnes possèdent des sens internes qui sont les attributs de toute conscience. Par leur truchement des communications sont maintenues, pour une bonne part à l’insu du soi conscient normal. Une partie de mon travail consiste à faire connaitre quelques-uns de ces modes de communication.

(22 h 29.) L’âme ou entité, donc, n’est pas le Soi qui lit cet ouvrage. Votre milieu n’est pas uniquement le monde tel que vous le connaissez, il comprend également d’autres univers qui sont hors de votre champ de perception actuel. Votre milieu réel résulte de vos pensées et de vos émotions. C’est à partir de celles-ci que vous formez non seulement cette réalité mais aussi chacune des réalités dont vous faites partie.

(Longue pause.)

Votre milieu réel est affranchi de l’espace et du temps tels que vous les connaissez. Les mots y sont inutiles car les communications sont instantanées. C’est en son sein que vous formez le monde physique tel que vous le connaissez.

Les sens internes vous permettent de percevoir la réalité qui est indépendante

de la forme. Je vous demanderai donc d’abandonner momentanément vos rôles et d’essayer ce simple exercice.

(22 h 36 Cette fois, la transe de Jane a été plus profonde. « Je sais que je n‘étais pas profondément endormie car j’ai entendu la sirène », déclarat-elle ensuite. Une voiture de pompiers est passée à deux blocs de là, vers 21 h 30, et ce fut seulement à ce moment que Jane se souvint de l’avoir entendue. « Je suie navrée de prêter attention à des choses pareilles quand Seth rédige son livre, fit-elle encore. Je ne veux rien manquer... » Reprise à 28 h 53.)

Imaginez maintenant que vous êtes sur une scène éclairée, la scène étant une pièce où vous êtes assis. Fermez les yeux et imaginez que les lumières sont éteintes, que les décors ont disparu et que vous êtes seuls.

L’obscurité est totale. Restez calmes. Imaginez avec autant de force que vous le pouvez l’existence des sens internes. Considérez pour l’instant qu’ils correspondent à vos sens physiques. Balayez de votre esprit toute pensée, toute préoccupation. Soyez réceptifs. Ecoutez très paisiblement non pas les sons matériellement audibles mais les sons relatifs à ces sens internes.

Si des images apparaissent, considérez-les comme des perceptions tout aussi valables que celles que vous voyez dans le monde physique. Imaginez la présence d'un monde intérieur ; soyez persuadés qu’il vous sera révélé à mesure que vous apprendrez à vous servir de vos sens internes.

(*22 h 58.)* Imaginez que vous ayez été privés de ce monde toute votre vie et que, maintenant, vous y accédiez lentement. Ne jugez pas ce monde sur les images isolées qui peuvent d’abord se présenter

41 à vous, ou sur les sons que vous pouvez percevoir au début, car l’usage que vous faites de vos sens internes est encore très imparfait.

Faites cet exercice simple quelques instants avant de vous endormir ou au repos. Il peut même être pratiqué au cours d’une tâche ordinaire qui ne requiert pas toute votre attention.

Vous apprenez simplement à vous concentrer dans de nouvelles dimensions de connaissance par des instantanés pris, pour ainsi dire, dans un milieu étrange. Rappelez-vous que vous pouvez ne percevoir que des fragments. Acceptez-les simplement, et, à ce niveau, ne tentez pas de porter des jugements d’ensemble ou d’émettre une interprétation.

Dix minutes par jour suffisent. Actuellement l’information concernant ce livre passe, dans une certaine mesure, par les sens internes de Ruburt. Un tel

comportement est le résultat d’une précision intérieure hautement organisée et d’un entraînement. Ruburt ne pourrait pas puiser son information en moi, celle-ci ne serait ni traduite ni interprétée alors qu'elle est intensément présente dans le milieu physique. Les sens internes sont les canaux qui distribuent les informations entre les différentes dimensions de l'existence. Même dans ce cas, le message doit être, dans une certaine mesure, modifié pour être traduit en termes physiquement accessibles. Faute de quoi il ne serait pas perçu.

Nous en avons terminé. Avez-vous des questions ?

(« Rien en particulier, me semble-t-il. »)

Si vous voulez une séance moins formelle ou si vous désirez poser des questions, faites-le-moi savoir.

(« C'est entendu. »)

Mes souhaits les plus chaleureux et une très bonne soirée.

(« Bonsoir; Seth. Merci beaucoup. 23 h 10.)

Séance 523. Lundi 13 avril 1970. 21 h 13.

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Nous allons terminer le chapitre quatre.

(« D'accord. »)

J’ai passé un certain temps à insister sur le fait que chacun d’entre nous crée son environnement. C’est parce que je veux que vous vous sentiez responsables de votre vie et de son cadre.

Si vous raisonnez autrement, c’est que vous êtes limités ; votre environnement représente donc la somme totale de vos connaissances et de votre expérience. Aussi longtemps que vous croirez que la réalité physique est objective et indépendante de vous mêmes, vous vous sentirez, dans une certaine mesure, impuissants à la modifier, à voir au-delà d’elle ou à imaginer d’autres alternatives peut-être moins apparentes. Plus avant dans l’ouvrage, je vous indiquerai différentes méthodes qui vous permettront de changer votre environnement d’une manière bénéfique et radicale.

(21 h 28. Notez le point-virgule dans la première phrase du paragraphe ci-dessus. Seth a demandé que je ponctue la phrase de cette façon. 1l présente souvent des requêtes de ce genre quand il dicte.)

J’ai aussi parlé de la réincarnation en termes d’environnement parce que de

nombreuses écoles de pensée insistent lourdement sur les effets des existences réincarnées jusqu’à considérer les circonstances de la vie présente comme le résultat de modèles rigides et inflexibles mis en place dans une vie antérieure.

Vous vous sentirez relativement impuissante à maîtriser la vie physique présente, à modifier votre environnement, à changer votre monde, si vous sentez que vous êtes à la merci d'un conditionnement sur lequel vous n’avez pas de prise.

Les raisons invoquées pour justifier de tels comportements comptent peu sur le long terme, car elles changent avec le temps et avec la culture. Vous n’êtes pas sous le coup d'une sentence
42 consécutive à un péché originel, d’événements remontant à l’enfance ou d’une expérience de la vie antérieure. Votre vie, par exemple, est peut-être beaucoup moins accomplie que vous ne le souhaiteriez. Vos ambitions ne sont peut-être pas satisfaites, mais votre psyché n’est pas recouverte d’un suaire, que ce soit celui du péché originel, des syndromes infantiles freudiens ou des influences de la vie passée. J'essaierai de vous parler de ces dernières un peu plus clairement.

Comme toute expérience, elles vous affectent. Pourtant, le temps n’est pas fermé. Il est ouvert. Votre vie n'est ni enterrée dans le passé, ni déconnectée du soi présent et du soi futur.

(Le débit de Jane était alors relativement lent.)

Comme je vous l'ai expliqué au début, les vies, ou les pièces, se jouent en même temps. Créativité et conscience ne connaissent pas d’achèvement linéaire. Dans chaque vie, vous choisissez et créez votre propre mise en scène ou votre milieu. Dans celle-ci vous choisissez vos parents, et quels que soient les événements qui affectent votre enfance, vous avez écrit le script.

(21 h 35.) Comme un professeur frappé d’amnésie, le soi conscient oublie ce schéma, aussi quand la tragédie survient sous forme de difficultés et de provocations, le conscient cherche un responsable. Avant que ce livre ne soit terminé, je souhaite vous montrer avec précision comment vous créez chaque *minute* de votre expérience, de telle sorte que vous puissiez exercer votre véritable responsabilité créatrice à un niveau conscient – ou proche de ce niveau.

Quand vous lisez ce livre, regardez de temps en temps autour de vous. Chaises et tables, plafonds et planchers paraissent très réels et solides – tout à fait permanents – cependant que vous, par contraste, pouvez vous sentir très vulnérables, pris dans un laps de temps entre naissance et mort. Vous pouvez

même ressentir de la jalousie quand vous pensez au fait que l'univers physique continuera d'exister longtemps après que vous aurez disparu. Ce livre terminé, pourtant, je souhaite que vous vous rendiez compte de l'éternelle valeur de votre conscience et du caractère transitoire de votre environnement et de votre univers qui, maintenant, vous semblent tellement solides. Le sentez-vous ?

(« Oui. »)

C'est la fin du chapitre quatre. Vous pouvez arrêter.

(De 2l h 44 à 22 h 02.)

5

Comment les pensées engendrent la matière
Points de coordination

Accordons-nous un moment.

(Pause de deux minutes qui se termina à 22 h 04.)

A mesure que vous avancez dans votre lecture, vous vous rendez compte que l'information reçue n'est pas un attribut des lettres qui composent les mots eux-mêmes. La ligne imprimée ne *contient* pas l'information. Elle transmet l'information. Où est l'information transmise si ce n'est dans la page ? *(Pause.)*

Le même problème se pose quand vous lisez un journal ou quand vous parlez à quelqu'un. Les mots recueillent l'information, les sentiments ou les pensées. Naturellement les pensées ou les sentiments, d'une part, et les mots, d'autre part, ne constituent pas une seule chose. Les lettres, dans les pages, sont des symboles, et vous avez accepté qu'ils soient reliés à des significations variées. Vous tenez pour acquis, sans même y penser, que les symboles (les lettres) ne sont pas la réalité (information ou pensée) qu'elles essaient de transmettre.

De la même manière, je vous dis que les objets sont également des symboles qui prennent la place d'une réalité dont la signification est précisément transmise par les objets. La véritable information n'est pas plus dans les objets que la pensée n'est dans les lettres ou dans les mots. Ceux-ci sont des

 moyens d'expression. Les objets également mais dans un registre différent. Vous êtes familiarisés avec l'idée que vous vous exprimez directement à l'aide de mots. Vous pouvez vous écouter les prononcer. Vous pouvez sentir vos muscles en action et, si vous êtes attentifs, vous pouvez percevoir les multiples

réactions dans votre corps, c'est-à-dire les actions qui sont toutes liées au fait de parler.

(22 h 29.) Les objets physiques sont le produit d'un autre type d'expression : vous les créez aussi sûrement que vous créez les mots. Je ne veux pas dire que vous le faites matériellement. J'entends par là que les objets, comme les mots, sont les sous-produits naturels de l'évolution des espèces. Examinez pendant un instant la manière dont vous parlez. Bien que vous écoutiez les mots et reconnaissiez leur pertinence, et bien qu'ils puissent être plus ou moins l'expression de votre sentiment, ils ne sont pas votre sentiment et un décalage peut se produire entre votre pensée et son expression.

Le caractère banal de la parole tend à disparaitre quand vous vous rendez compte par vous-mêmes que, souvent, vous commencez une déclaration sans savoir précisément comment la terminer, ni même comment vous formez les mots. Vous ne savez pas consciemment comment manipuler une chancelante pyramide de symboles ; vous saisissez parmi ces derniers ceux dont vous avez précisément besoin pour exprimer une pensée donnée.

Vous ne savez pas comment traduire en pensées les symboles qui figurent dans cette page, aussi vous les stockez ou vous les considérez comme vôtres. De même que les mécanismes de la parole sont peu connus de vous, de même il n'est pas surprenant que vous soyez ignorant de tâches plus compliquées, par exemple la constante création de votre environnement physique comme moyen de communication et d'expression.

C'est seulement à partir de ce point de vue que la véritable nature de la matière peut être comprise. C'est seulement en saisissant la nature de cette constante traduction des pensées et des désirs que vous pouvez prendre conscience de votre indépendance à l'égard des circonstances du temps et du milieu.

Maintenant vous pouvez faire une pause. Une note : je suis très satisfait.

(« De quoi, Seth ? »)

Je suis satisfait du commencement de ce chapitre parce que j'ai trouvé une comparaison, et une vraie, qui libérera le lecteur de la contrainte artificielle de la forme physique. Quand il la percevra comme moyen d'expression, il prendra conscience de son propre pouvoir de création.

(23 h 38. La transe de Jane a été bonne, son débit plutôt lent. Elle dit que les deux minutes de pause avant le commencement de la dictée avaient eu lieu parce qu'elle se demandait avec anxiété comment Seth allait commencer ce chapitre. Elle s'était également rendu compte que l'endroit où elle s'asseyait favorisait son

travail avec Seth.)

(Jane a vu beaucoup d'images. Elle dit que Seth avait une idée très claire de ce chapitre et que, avec une extraordinaire vélocité, il a « imprimé » son idée de la matière comme moyen de communication. Pourtant, elle était incapable de décrire les images qu'elle avait vues.)

(Alors que Jane me faisait part de cela, elle se rappela tout à coup que, pendant cette partie de la dictée, elle semblait se tenir à côté de la bibliothèque allant du sol au plafond et qui sépare notre living-room de son cabinet de travail, ce qui faisait une distance d'environ six pieds du rocking-chair qu'elle utilise toujours pendant la séance.)

(Jane avait maintenant le « souvenir » d'avoir fourni une partie des données de Seth alors qu'elle était près de la bibliothèque, d'avoir vu le living-room sous un angle différent. Elle ne se souvenait pas d'avoir quitté con corps. « Il est revenu comme un rêve », dit-elle. C'est tout ce qu'elle pouvait se rappeler concernant cet épisode. Elle ne se souvenait pas d'avoir été sur son siège ni de m'avoir vu assis sur le divan en train de prendre des notes. Elle était très intriguée à l'idée d'avoir quitté son corps et d'avoir été capable de se voir alors qu'elle parlait pour Seth.)

(Reprise à 22 h 56.)

44

Il est très aisé de vous rendre compte que vous traduisez vos sentiments avec des mots ou des expressions et des gestes corporels ; il n'est pas aussi facile d'admettre que vous donnez forme à votre corps physique tout aussi aisément et inconsciemment.

(Longue pause à 23 h 01.) Je suis sûr que vous avez déjà entendu l'expression selon laquelle le milieu exprime une personnalité précise. Je vous affirme qu'il s'agit là d'une vérité littérale et non symbolique. Les mots dans la page ont seulement la réalité propre à l'encre et au papier. L'information qu'ils véhiculent est invisible. Comme objet, ce livre lui-même est seulement du papier et de l'encre. C'est une mine d'informations.

Vous pouvez objecter que le livre a été fabriqué physiquement, et n'est pas le produit déjà imprimé et conditionné issu du cerveau de Ruburt. A votre tour, vous devez l'emprunter ou l'acquérir. Vous pensez probablement aussi que vous n'avez pas créé ce livre comme vous créez les mots. Mais avant que nous ayons terminé nous verrons que, fondamentalement, chacun de vous crée le livre que

vous tenez entre les mains; et que votre milieu physique dans son ensemble procède aussi naturellement de votre esprit intérieur que les mots émis par votre bouche. L'homme engendre les objets physiques avec autant de manque de conscience de soi et d'automatisme qu'il respire.

Fin de la dictée pour ce soir. *(Sourire.)*

(« Bonne nuit, Seth, et merci. » 23 h 14.)

Séance 524. Lundi 20 avril 1970. 21 h 18.

(Jane ne se sentait pas particulièrement bien ce soir mais elle a décidé de tenir la séance pour voir ce qui allait se passer. Quand elle commença à parler, son débit était lent et ses yeux étaient clos la plupart du temps.)

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Reprenons avec notre livre. Les aspects particuliers de votre monde physique dépendent de votre conscience et de votre concentration en elle. L'univers physique ne contient pas d'objets solides, larges et profonds, pour ceux, par exemple, dont l'existence ne s'exerce pas dans ses limites.

D'autres types de consciences coexistent dans le même « espace » que celui qu'occupe votre monde. Elles ne perçoivent pas vos objets physiques, leur réalité étant composée d'une structure artificielle différente. Vous ne les percevez pas, et d'une façon générale, elles non plus. C'*est* un fait pourtant que, en certains points, ces réalités peuvent et doivent coïncider.

Ces points ne sont pas perçus comme tels, pourtant, les réalités s'y mêlent. Ce sont principalement des points de coordination, mathématiquement *purs*, source d'une fantastique énergie et « des points de coordination subordonnés » dont le nombre est important.

(Longue pause à 21 h 29.) Il y a quatre points de coordination absolue qui recoupent *toutes* les réalités. Ils jouent également le rôle de canaux à travers lesquels l'énergie s'écoule : ils sont comme des canaux de dérivation ou des chemins invisibles qui courent d'une réalité à l'autre. Ils agissent aussi comme transformateurs, et produisent une grande part de l'énergie qui participe à la création et lui confère une continuité conforme à votre perception.

(Nombreuses pauses.)

Votre espace est rempli de points de subordination et comme vous le verrez

plus tard, ils jouent un grand rôle en vous permettant de transformer les pensées et émotions en matière physique. Quand une pensée ou une émotion atteint une certaine intensité, elle attire automatiquement l'énergie de l'un de ces points de subordination. Elle devient hautement chargée et prend de l'importance sans que l'idée de dimension entre en ligne de compte.

45

Ces points se heurtent à ce que vous appelez le temps aussi bien que l'espace. Ce sont donc certains points, qui, dans le temps et l'espace (pour utiliser votre terminologie), sont plus conducteurs que d'autres, à l'intersection desquels idées et matière seront plus chargées. Concrètement, cela signifie que de telles constructions dureront plus longtemps et que cette union des idées et de la forme prendra à vos yeux un caractère éternel Tel est le cas des pyramides, par exemple.

(21 h 43.) Ces points de coordination absolue – principaux ou subordonnés – représentent des accumulations ou des traces d'énergie pure, *réduites* à l'extrême, si vous pensez en termes de dimensions – plus petites que la plus minuscule des particules connues de vos savants, mais composées d'énergie pure. Celle-ci peut s'activer. Jusque-là elle est dormante.

(21 h 50) Voici quelques indications qui pourraient vous aider, vous ou des mathématiciens. Il y a une modification de chaque instant des forces de gravitation dans le voisinage de ces points, y compris des points subordonnés ; et, dans une certaine mesure, les prétendues lois physiques semblent être affectées par ce contact. Les points de subordination servent aussi de supports d'intensification structurelle dans l'invisible. Cette fabrique d'énergie engendre toutes les réalités et toutes les manifestations. Bien qu'ils existent à l'état de traces ou d'accumulation d'énergie pure, la quantité d'énergie disponible n'est pas la même selon qu'il s'agit des différents points de subordination ou des points principaux et absolus.

Vous pouvez faire une pause.

(21 h 57. Jane se sentait mieux. Elle s'est montrée surprise lorsque je lui ai dit que le débit avait été lent. Quand elle est en transe elle ne se rend pas compte de ses arrêts ni de leur nombre. « Je n'avais aucun sens du temps, dit-elle. Mes capacités sont saturées. Je ne sais pas ce que je pourrais assimiler de plus... »)

(Reprise dans les mêmes conditions à 22 h 17.)

Il y a donc des points où l'énergie se concentre. Les points de subordination

sont beaucoup plus fréquents et, sur le plan pratique, influencent votre vie quotidienne. Il existe des lieux plus favorables que d'autres pour bâtir des maisons ou des monuments, des points où la vitalité et la santé sont renforcées, où toutes choses étant égales, les p1antes poussent et fleurissent mieux et où les conditions favorables semblent réunies.

Certaines personnes peuvent instinctivement ressentir l'influence de tels sites. Ces derniers se rencontrent dans certaines configurations créées par les points de coordination. Ces points, évidemment, n'ont pas un caractère physique – ce qui signifie qu'ils sont invisibles, bien qu'ils puissent faire l'objet d'une déduction mathématique. Ils sont perçus comme de l'énergie renforcée.

(22 h 23.) Dans une pièce déterminée, les plantes pousseront effectivement mieux dans un endroit particulier, alors même que ce dernier ne bénéficie pas forcément des mêmes conditions de lumière par exemple. Tout votre espace est connecté avec ces points de coordination, qui forment des angles invisibles.

(22 h 26.) Il nous faut nous contenter d'une explication simplifiée. Certains angles sont moins que d'autres favorables aux processus de croissance et d'activité. Pour parler d'eux nous utiliserons votre terminologie alors qu'ils sont multidimensionnels. Comme la nature de ces angles n'est pas le sujet principal de ce livre, il n'est pas possible d'en donner une explication poussée. Selon les circonstances, ils paraitront plus ou moins forts, mais ces différences n'ont rien à voir avec la nature des points de coordination ni avec celle du temps. D'autres facteurs interviennent mais ce n'est pas le moment d'en parler.

(22 h 3l.) Les points d'énergie concentrée sont activés par des intensités émotionnelles qui se produisent dans les limites de vos réactions normales. Vos émotions ou vos sentiments activent ces coordinations, que vous le sachiez ou non. Une plus grande énergie est alors réfléchie sur la pensée ou le sentiment originels, et sa projection dans la matière physique s'en trouve accélérée. Ceci est vrai, quelle que soit la nature du sentiment. Seule l'intensité est prise en compte.

Ces points sont des centrales électriques invisibles ; ils sont activés quand n'importe quelle émotion ou pensée est suffisamment forte pour que le contact soit établi. Ces points eux-mêmes renforcent sans distinction tout ce qui les active.

Nous avançons lentement dans ce sujet parce qu'il est nouveau, mais surtout

parce que je voudrais le traduire en termes aussi précis que possible, et sans soutien scientifique de la part de Ruburt, je dois me montrer habile.

Vous pouvez vous arrêter.

(De 22 h 39 à 28 h 14.)

Pour parler d'une manière très simplifiée, nous dirons que chaque conscience s'exprime en unités d'énergie électromagnétique. Elles sont sous-jacentes à la matière physique. Ce sont, si vous préférez, des particules originelles qui n'ont pas encore émergé dans la matière.

Ces unités sont des émanations naturelles de toutes sortes de consciences. Ce sont des formations invisibles résultant de réactions à toutes sortes de stimuli. Elles existent très rarement dans un état d'isolement et certaines lois leur sont communes. Elles modifient à la fois leur forme et leur pulsation. Leur durée, relative, dépend de l'intensité qui les sous-tend – c'est-à-dire de la pensée originelle de l'émotion, des stimuli ou des réactions qui les ont fait naître.

(23 h 2l.) D'une manière encore très simplifiée : elles s'agglomèrent à la matière sous certaines conditions. Ces unités électromagnétiques d'assez haute intensité activent automatiquement les points de coordination subordonnés dont j'ai parlé. Elles sont donc accélérées et projetées dans la matière beaucoup plus rapidement, pour utiliser votre langage, que les unités de moindre intensité. Pour ces unités, les molécules ont la dimension de planètes. Atomes, molécules, planètes comme ces unités d'énergie électromagnétique sont simplement des manifestations différentes des principes qui permettent à ces unités d'accéder à l'existence. C'est uniquement votre position relative, votre degré de concentration dans l'espace-temps, qui vous les fait voir différentes.

En fonction des circonstances, chaque pensée ou émotion existe donc en tant qu'unité d'énergie électromagnétique ou en tant que combinaison d'unités électromagnétiques. Avec l'aide des points de coordination, elles émergent entre les blocs structurés de la matière. Il s'agit là d'un aboutissement, indépendant de la nature de la pensée ou de l'émotion quelle qu'elle soit. Les images mentales caractérisées par une forte émotion sont donc des négatifs à partir desquels se forment un objet physique, une situation ou un événement.

Fin de la dictée. Avez-vous des questions ?

(« Non. »)

Nous menons très bien notre cinquième chapitre.

Mes meilleures pensées et bonne soirée.

(« Bonne nuit, Seth, et merci beaucoup. » 23 h 32.)

Séance 525. Mercredi 22 avril 1970. 21 h 14.

(Ce soir la dictée du livre a été précédée de quatre pages d'enseignement personnel qui ne figurent pas ici. Reprise après la pause à 22 h 03.)

L’intensité d’un sentiment, d’une pensée ou d'une image mentale est donc l’élément déterminant de sa matérialisation.

L'intensité est le noyau autour duquel les unités d’énergie électromagnétique se forment. Plus intense est le noyau, plus la matérialisation est rapide. Ceci s’applique à une image mentale, qu’elle fasse peur ou qu’elle engendre la joie. Nous sommes ici en présence d’un problème très important : si votre état d’esprit est très intense et que vous pensez en images mentales émotionnelles vivantes, elles se transformeront rapidement en événements physiques. Si vous êtes d’une nature très pessimiste et

47 que vous engendrez des pensées et des sentiments chargés d’un désastre potentiel, alors ces pensées seront très fidèlement reproduites dans l’expérience.

Donc plus votre imagination et votre expérience intérieure sont intenses et plus évidente est votre conscience des moyens mis en œuvre pour que cette expérience devienne réelle. Vos pensées et émotions commencent à s’actualiser dans le monde physique dès leur conception. S’il vous arrive de vivre dans un milieu conducteur – une de ces aires que j’ai signalées comme exceptionnellement fortes –, alors si telle est la nature de vos pensées, vous serez submergés par les maladies et les catastrophes car, dans ce cadre, *toute* pensée est très féconde. Si, à l’opposé, vos convictions et votre expérience subjective sont particulièrement bien équilibrées, plutôt optimistes et créatrices, vous aurez l’impression, parce que vos humeurs plaisantes se seront matérialisées très rapidement, que vous avez bénéficié d’une chance exceptionnelle.

Brièvement, dans votre propre pays, la cote Ouest, des parties de la côte Est, l’Utah, les Grands Lacs, la région de Chicago, de Minneapolis et quelques autres du Sud-Ouest sont, pour les raisons que j’ai exposées, à proximité d’une excellente zone de coordination. La matérialisation apparaît rapidement et les potentialités de construction et de destruction sont élevées.

(22 h 20.) Accordons-nous un moment. Ces points coordonnés eux-mêmes activent le comportement des atomes et des molécules comme le Soleil active la croissance des plantes. Ils favorisent notamment leur tendance à la coopération, comme celle qui les pousse à se multiplier, pour ainsi dire, dans des ensembles ou des groupements structuraux. Ils magnifient également ou intensifient la

spontanéité latente qui est une propriété de la matière. Ils agissent comme des générateurs, capables de passer du concept à la forme physique.

Maintenant, vous pouvez faire une pause.

(De 22 h 25 à 22 h 38.)

Ceci n'est pas un livre technique, et ce n’est pas non plus le moment ni le lieu de traiter complètement des problèmes de l’action, du comportement et des effets de ces points de coordination et des unités électromagnétiques – ces émanations naturelles de la conscience dont j'ai parlé.

Je veux simplement préciser le fait que pensées et émotions se forment dans la matière physique à l’aide de moyens très définis et à travers des lois très valables, bien qu’elles soient actuellement inconnues. Dans d’autres parties de mon enseignement ces processus seront clarifiés pour ceux qui désireraient approfondir la question ou manifesteraient un intérêt scientifique. Nous ne traitons ici que de quelques éléments dans la mesure où ils touchent à l’aspect multidimensionnel de la personnalité. Ils vous aideront à matérialiser certaines expériences subjectives dans la réalité tridimensionnelle. Avant que j’abandonne le sujet, laissez-moi vous rappeler que ces émanations surgissent à des degrés variables de *toute* conscience et pas seulement de la votre. Cela s'applique aussi à la conscience cellulaire, de telle sorte qu’un réseau invisible d'unités électromagnétiques parcourt l’atmosphère entière, et c'est à partir de lui que se forment les particules de la matière physique.

Ce sujet pourrait facilement occuper un ouvrage entier. Une information concernant la localisation des points principaux et des points absolus de coordination pourrait être très utile. Vous vous enorgueillissez de votre technologie et de la production de biens durables – immeubles et routes –, pourtant nombre de ces choses sont insignifiantes si on les compare à d’autres structures édifiées dans le « passé ».

Une véritable compréhension de la manière dont une idée se transforme en matière physique aboutirait à une complète réorganisation de votre prétendue technologie moderne. Les constructions – routes et autres structures – pourraient avoir une durée plus longue. Tant que la réalité psychique qui réside derrière la matière physique est ignorée, vous ne pouvez pas utiliser efficacement les moyens qui existent, ni ne pouvez en tirer le meilleur parti. Vous ne pouvez pas comprendre la réalité psychique qui est la véritable impulsion de l’existence physique, à moins que vous ne preniez conscience de votre propre réalité psychique et de votre indépendance à l'égard des lois physiques. Mon premier but, donc, est de vous sensibiliser à l’identité à laquelle voue appartenez et de

vous débarrasser des préjugés intellectuels et des superstitions qui vous empêchent de reconnaitre vos

48 propres potentialités et votre liberté. Alors peut-être pourrez-vous commencer à saisir toutes les facettes de cette dernière.

C’est la fin. Cela pourrait bien être la fin du chapitre cinq. Vous pouvez terminer la séance ou faire une pause à votre convenance.

(« Alors nous ferons une pause. »)

(22 h 58. Seth confirma que la séance était terminée. Nous étions fatigués. Le débit de Jane a été considérablement plus rapide que lors de la dernière séance, ses yeux étaient clos la plupart du temps.)

6

L’âme et la nature de sa perception

Séance 526. Lundi 4 mai 1970. 22 h.

(La séance a commencé tard dans la soirée à cause de mes propres occupations. J’avais longuement travaillé et pris un court repos. Jane se sentait bien. Son débit était très rapide, plus rapide qu’il ne l’avait jamais été depuis que Seth avait commencé son livre. Jane était tranquille et détendue, sa voix normale et ses yeux souvent clos.)

Bonne soirée.

(« Bonne soirée, Seth. »)

Nous aurons une courte séance et commencerons à dicter le nouveau chapitre.

Avec les connaissances acquises jusqu’ici, nous allons pouvoir commencer à évoquer le sujet réel de ce livre : la permanence de l’âme. Même quand nous explorerons d’autres voies, nous essaierons d’illustrer l’aspect multidimensionnel du soi intérieur. Il y a beaucoup de malentendus à ce propos et nous devons d’abord essayer de les éliminer.

Avant tout, une âme n’est pas quelque chose en votre possession, c’est ce que vous êtes. J'utilise habituellement le mot « entité » de préférence au mot âme, simplement parce que les malentendus entachent moins ce mot et que ses connotations sont moins religieuses dans un sens institutionnel.

Il est regrettable que vous considériez souvent l'âme ou entité comme une «

chose » finie, statique, qui vous appartient mais qui n’est pas vous. L’âme ou entité – en d’autres termes, votre plus intime et plus forte identité intérieure – est et doit être toujours en mouvement. Il ne s’agit donc pas d’un souvenir. L'âme est vivante, sensible, curieuse. Elle forme la matière et le monde que vous connaissez et elle est en état de perpétuel devenir.

Dans la réalité tridimensionnelle où votre ego est précisément concentré, devenir présuppose une arrivée, ou une destination, une fin de ce qui est en état de devenir. Mais l’âme ou entité a son existence essentiellement dans d’autres dimensions. Elle est toujours dans un état de flux, d'apprentissage et de développement qui sont davantage en rapport avec l’expérience subjective qu’avec le temps et l’espace. Ceci n’est pas aussi mystérieux qu’il y parait. Chacun de mes lecteurs joue un jeu dans lequel le soi égotiste prétend ne pas savoir ce que, en réalité, le Soi sait. Puisque l’ego est précisément une part du Soi total, il doit être nécessairement conscient d’une telle connaissance. Dans son identification intense à la réalité physique pourtant, il prétend ne pas savoir tant qu’il n’est pas capable d’utiliser l'information sur le plan physique.

Vous avez donc accès au soi intérieur. Vous êtes terriblement coupés de votre âme ou entité. L’ego préfère se considérer, si l’on peut dire, comme le seul maitre à bord, parce qu’il est le plus directement impliqué dans les eaux parfois tumultueuses de la réalité physique, et il ne veut pas être distrait de sa tache.

49

Les canaux, psychologiques et psychiques, existent en permanence. Ils envoient des informations en tous sens, à travers les différents niveaux du soi, et l’ego accepte nécessairement et sans problème l’information et les données qui proviennent des éléments internes de la personnalité. En fait, sa position dépend, dans une large mesure, de cette acceptation sans discussion des données intérieures. L’ego, en d’autres termes le « soi intérieur » que vous considérez comme votre soi – cette partie de vous entretient sa sécurité et son apparente maitrise, précisément parce que les niveaux intérieurs de votre propre personnalité la soutiennent, gardent le corps dans un état opérationnel et maintiennent la communication entre les stimuli qui viennent à la fois de l’intérieur et de l’extérieur. L'âme ou entité n’est pas diminuée mais s’accroit à travers les réincarnations, à travers l’existence et l’expérience dans des réalités probables – ce que j’expliquerai plus loin.

(22 h 19. Notez la quantité d’informations accumulées depuis 22 h.)

C’est seulement parce que vous avez une conception très limitée de votre propre identité que vous voyez en elle un être que sa singularité rend presque stérile. Il y a des millions de cellules dans votre corps, mais vous le percevez dans son unité et le considérez comme votre. Vous le formez de l’intérieur, et pourtant vous le formez à partir d’une substance vitale, et chacune des plus petites particules a sa propre vie consciente. Il y a des amas de matière comme il y a des amas de conscience, chacune ayant son individualité, sa destinée, ses capacités et potentialités. Votre propre entité n’ayant pas de limites, comment votre entité ou âme pourrait-elle en avoir ? Ces limites l’enfermeraient et nieraient sa liberté.

Vous pouvez faire une pause.

(22 h 24. Jane a repris au' le même débit rapide à 22 h 33.)

L'âme est souvent considérée comme une pierre précieuse qui, finalement, doit être offerte en don à Dieu ou comparable à ce qu’était la virginité pour certaines femmes – une chose de valeur qui doit être perdue, sa perte étant considérée comme un présent de prix pour celui qui le reçoit.

Cette idée est présente dans de nombreuses philosophies : l’âme doit être restituée à son adorateur originel ou être dissoute dans les limbes, quelque part entre l’être et le non-être. L’âme est avant tout créatrice. Cela peut faire l’objet

d’un échange de vues. Ses caractéristiques peuvent être définies jusqu’à un *certain* point. La plupart de mes lecteurs seraient susceptibles de les trouver en eux-mêmes s’ils étaient très motivés ou si telle était leur principale préoccupation. L’âme ou entité est l'unité de conscience la plus hautement motivée, la plus chargée d'énergie et la plus prodigieuse qui soit connue dans quelque univers que ce soit.

Son énergie est concentrée à un point que vous n’imaginez pas. Elle contient des potentialités illimitées, mais elle doit manifester sa propre identité et former ses propres mondes. Elle porte en elle le poids de chaque être. Ses potentiels de personnalité se situent bien au-delà de votre compréhension. Rappelez-vous, c’est de votre propre âme ou entité que je parle, aussi bien que de l’âme ou de l’entité en général. Vous êtes une manifestation de votre âme. Combien d’entre vous voudraient limiter leur réalité, leur réalité totale à l'expérience qu’ils connaissent actuellement ? C’est pourtant ce que vous faites quand vous pensez que votre soi présent constitue la totalité de votre personnalité, ou quand vous considérez que votre identité doit demeurer *inchangée* à travers une éternité sans fin.

(22h 48.) Une telle éternité serait quelque chose d’inerte. De toute façon, l’âme est le dieu d’origine. Plus tard nous parlerons du « concept de Dieu ». Quoi qu’il en soit, pour l’instant, nous nous occuperons simplement de l’entité ou de l’âme, ce soi plus vaste qui murmure jusque dans les recoins cachés de l’expérience de chaque lecteur. Dans ce livre, je souhaite non seulement vous assurer de la permanence de l'âme mais aussi vous aider à sentir sa réalité vitale. Avant tout, pourtant, vous devez avoir quelque idée de votre structure psychologique et psychique. Quand vous comprendrez, dans une certaine mesure, qui et ce que vous êtes, je pourrai vous expliquer avec plus de clarté qui et ce que je suis. Je souhaite vous faire connaître les aspects les plus profondément créateurs de votre être, de telle sorte que vous puissiez les utiliser pour accroître et enrichir votre expérience au maximum.

(Avec un certain humour :) C'est la fin de la dictée.

Maintenant, accordez-moi un moment. *(Pause.)*

50

Je voulais commencer ce chapitre et aussi permettre à Ruburt de se sentir mieux. Cela met fin à l’incertitude *(sourire)* concernant le contenu du prochain chapitre. Mais ici accordez-moi un moment. *(Pause.)*

Dans votre portrait, n'oubliez pas le sens du jeu et conservez une main légère. Autrement, vous perdrez vos couleurs étincelantes et terminerez dans une obscurité qui ne correspond pas à vos intentions. Rappelez-vous que l'âme est évidente derrière la façade visible, que le corps est dans un état constant d'activité qui tient de la magie, même quand il est assis ou immobile.

(Ici, d'une manière inattendue, Seth se réfère à un grand portrait sur lequel je travaillais depuis tout un mois et qui, en ce moment, me donnait beaucoup de peine. La toile représente un patient de l'hôpital où mon père séjourne. Le personnage, tout à fait rigide dans sa chaise roulante, est enfermé dans son mutisme.

Tout s'est bien passé jusqu'au moment où s'est posé le problème des couleurs pour rendre la tonalité de son vêtement. J'en étais tellement irrité que j'envisageais de tout abandonner.)

(Comme à l'habitude, les observations de Seth sur la peinture sont excellentes ; je l'ai dit à plusieurs reprises. Je n'ai jamais entendu Jane parler de cette manière. Les approches de l'un et de l'autre concernant ce sujet reflètent des points de vue très différents.)

Vous voulez donner le sentiment que l'apparente immobilité cache une vitalité qui ne peut être exprimée explicitement. Elle doit se dégager de la peinture en dépit de l'évidente et *illusoire* apparence de votre portrait. Vous mettez peut-être trop fortement l'accent sur la chaise en tant que support de votre personnage plus ou moins immobile. Lui aussi, comme vous le savez, crée la chaise et, donc, ses limitations. Je crois que la difficulté tient à la partie basse, à droite, où la matière aurait besoin de plus de transparence – sans trop vous appesantir, toutefois. Vous êtes en train de résoudre ces problèmes. Avez-vous des questions ?

(« Je pense que non. Je suis trop troublé pour penser. »)

Alors je vais clore notre séance. Mes chaleureux sentiments et une très bonne soirée.

(« Merci, Seth. C'était excellent. »)

Merci d'avoir pris des notes alors que voue étiez fatigué.

(« En fait je ne l'étais pas tellement. »)

(22 h 58. Le débit de Jane a été bon jusqu'à la fin de la séance.)

Séance 527. Lundi l 1 mai 1970. 21 h 12.

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Nous continuons le chapitre en cours.

De nombreuses personnes pensent que l'âme est un ego immortel Elles oublient seulement que l'ego tel que vous le connaissez n'est qu'une petite partie du Soi, et cette part de la personnalité est simplement projetée en avant *ad infinitum,* pourrait-on dire. Les dimensions de votre réalité sont si peu claires que vos concepts sont limités. Pour ce qui concerne l'« immortalité », le genre humain semble espérer un développement à venir de l'ego, tout en s'opposant à l'idée qu'un tel développement puisse impliquer un changement. Par le truchement des religions, il déclare qu'il a vraiment une âme, sans même se demander ce qu'est cette âme ; et souvent il la regarde comme un objet qu'il possède. Pourtant la personnalité, même comme vous l'entendez, change constamment, et pas seulement selon des orientations prévues – mais, le plus souvent, de manière imprévisible.

Vous vous efforcez avant tout de concentrer votre attention sur les ressemblances telles qu'elles se dégagent de votre comportement ; et partant de là, vous édifiez une théorie selon laquelle le Soi obéit à un modèle alors que, bien au contraire, vous avez projeté ce dernier sur lui. C'est ce modèle qui

 vous empêche de voir le Soi tel qu'il est en réalité. De la même façon vous avez une vision déformée de l'âme. Vous voyez celle-ci à la lumière de conceptions erronées qui vous empêchent de regarder la nature de vos soi mortels.

(21 h 27.) Même le soi mortel, voyez-vous, a quelque chose de merveilleux que vous ne percevez pas, il possède beaucoup plus de capacités que vous ne lui en accordez. Jusqu'à maintenant, vous n'avez pas compris la véritable nature de la perception, dans la mesure même où le soi périssable est concerné, et par le fait vous pouvez à peine comprendre les perceptions de l'âme. Par-dessus tout, l'âme perçoit et crée. Rappelez-vous encore que, maintenant, vous êtes une âme. L'âme en vous, donc, est actuellement dans un état de perception. Sa manière de percevoir correspond aujourd'hui à ce qu'elle était avant votre naissance et à ce qu'elle sera après votre mort. Fondamentalement, donc, votre domaine intérieur, l'étoffe de votre âme, ne changera pas soudainement son mode de perception et ses caractéristiques après la mort.

Vous pouvez dès maintenant découvrir ce qu'est l'âme. Ce n'est ni une vague entité qui vous attend après la mort, ni un principe qu'il vous est possible de

sauver ou de racheter, voire de perdre. L’expression « perdre ou sauver son âme » a été grossièrement interprétée et déformée. L’âme est une part de vous tout à fait indestructible. Nous traiterons de ce sujet dans une partie du livre consacrée à la religion et au concept de Dieu.

Votre propre personnalité telle que vous la connaissez, cette part de vous-mêmes que vous considérez comme la plus précieuse, la plus exclusivement vôtre, ne sera pas, non plus, détruite ou perdue. Elle ne sera pas anéantie par l’âme, ni effacée ni dominée, pas plus qu’elle ne pourra jamais en être séparée. Ce n'est pourtant qu’un aspect de votre âme. Votre individualité, de quelque manière que vous la considériez, continue – selon votre propre expression – à exister.

Elle continue à croitre et à se développer, mais sa croissance et son développement sont étroitement liés à sa réalisation. Bien qu’elle soit distincte et unique, elle n’est qu’une manifestation de l'âme. Dans la mesure où elle en prend conscience, elle apprend à accroître sa créativité et à utiliser les pouvoirs qui lui sont inhérents.

Il serait beaucoup plus facile de vous dire que votre individualité continue d'exister et d'en rester là. Cela constituerait une parabole assez semblable à celle qui a déjà été utilisée. Mais cette histoire trop simple comporte des dangers. La vérité est que la personnalité que vous êtes maintenant, que vous avez été et que vous serez – selon votre compréhension du temps –, toutes ces personnalités sont des manifestations de l’âme, de votre âme.

(21 h 42.) Donc votre âme – l’âme que vous êtes, l’âme dont vous faites partie –, cette âme est un élément beaucoup plus créateur et miraculeux que vous n’avez pu le supposer par le passé. Et quand ce n'est pas clairement compris, quand le concept est édulcoré pour les besoins de la simplification, comme je l’ai signalé plus haut, alors l'intense vitalité de l’âme ne peut jamais être comprise. Votre âme, donc, possède la sagesse, l’information et la connaissance qui font partie de l’expérience de toutes les autres personnalités ; et vous avez accès à cette information mais seulement quand vous vous rendez compte de la véritable nature de la réalité. Laissez-moi encore insister sur le fait que ces personnalités existent en toute indépendance dans l’âme tout en étant partie intrinsèque d’elle, et que chacune d’elles est libre de créer et de se développer.

Quoi qu'il en soit, une communication interne existe, et la connaissance de l’une est accessible à toutes les autres – non pas après la mort, mais dans le moment présent. L’âme, elle-même, comme je l'ai dit plus haut, n’est pas statique. Elle croît et se développe à travers l’expérience des personnalités qui la

composent et elle est, pour exprimer cela très simplement, plus que la somme de ses parties.

(2l h 50) Il n’y a pas de systèmes clos dans la réalité. Dans votre système physique, la nature de vos .perceptions limite jusqu’à un certain point votre conception de la réalité, parce que vous avez pour but de vous concentrer sur une « localisation » donnée. La conscience ne peut jamais être un système clos, et toute barrière d’une telle nature est illusoire. Donc l’âme elle-même n’est pas un système clos. Quand vous considérez l’âme, pourtant, vous pensez habituellement à elle comme si elle ne connaissait pas le changement, comme si elle était une citadelle psychique ou spirituelle. Mais celles—

52 ci ne vous mettent pas seulement à l’abri des assaillants, elles empêchent l'extension et le développement.

De nombreux surjets peuvent être difficilement traités ici parce que vous avez très peur de perdre votre sens de l'identité, à tel point que vous résistez à l’idée selon laquelle l'âme, par exemple, est un système spirituel ouvert, un centre de pouvoir créateur qui frappe dans toutes les directions – ce qui est pourtant tout à fait le cas.

Tenez compte de ce que je viens de vous dire et, en même temps, rappelez-vous que votre personnalité présente n'est jamais laissée à l'abandon. L’autre nom de l’âme est entité. Vous voyez, il ne s'agit pas de vous donner une définition de l’âme ou entité, car même pour avoir un aperçu logique, il faut l'appréhender d’un point de vue spirituel, psychique et électromagnétique, c’est-à-dire à la fois comprendre la nature de base de la conscience et celle de son action. En fait vous devez découvrir intuitivement la nature de l’âme ou entité, sachant que de toute façon la connaissance intuitive est supérieure à n'importe quelle autre.

La condition préalable à une telle compréhension intuitive de l’âme est de vouloir la mettre en œuvre. Si votre volonté est suffisamment forte, vous serez alors automatiquement conduits vers des expériences qui aboutiront à un savoir subjectif éclatant, à une connaissance exempte d'erreur. Des méthodes existent qui vous en rendront capables. Je les exposerai dans cet ouvrage.

(22 h 02.) Il existe un exercice simple mais très efficace. Fermez vos yeux après avoir lu ce chapitre jusqu’à cet endroit et essayez de sentir en vous-mêmes la source de pouvoir d’où proviennent vos forces de vie et votre souffle. Certains d’entre vous obtiendront des résultats dès leur premier essai. D’autres mettront plus de temps. Quand vous sentirez cette source en vous, essayez, en tant que

centre, de canaliser ce pouvoir vers l’extérieur à travers la totalité de votre être physique, par l’extrémité des doigts et des orteils, par tous les pores de votre corps. Il irradie dans toutes les directions, comme des rayons passant à travers le feuillage. Imaginez les rayons continus, montant, au-dessus, à travers le feuillage et les nuages ; et, au-dessous, passant par le centre de la Terre, s’étendant même jusqu’aux points les plus éloignés de l’univers.

Il ne s'agit pas seulement d’un exercice symbolique, bien qu'il prenne d’abord appui sur l’imagination. Il repose sur un fait. C’est exactement la voie qu'empruntent les émanations de votre conscience et la créativité de votre âme pour s’acheminer vers l’extérieur. L'exercice vous donnera quelque idée de la vraie nature le la créativité et de la vitalité de l’âme à partir de laquelle vous pouvez tirer votre énergie – âme dont vous êtes une partie unique et dotée d'individualité.

(22h 10) Jane était dans une transe profonde ; son débit était rapide, entrecoupé de peu de pauses. Elle dit que Seth aurait pu continuer avec ardeur, sans faiblir. 1l a demandé une interruption uniquement parce que j’étais moi-même fatigué d'écrire. Jane se sentait bien. Elle n’avait pas eu le sentiment qu'une heure avait passé. L’abondance de texte est à noter.)

(Comme c'est souvent le cas, Jane dit ne pas se souvenir de la première partie du chapitre, donnée le 4 mai. Reprise avec le même débit rapide à 22 h 27.)

Ce propos n’a pas pour but d’être une présentation ésotérique ayant peu de portée pratique dans votre vie quotidienne. Le fait est que tant que vous avez une conception limitée de votre réalité, vous ne pouvez pas tirer un avantage pratique des nombreuses capacités qui sont les vôtres. Si votre âme vous parait insaisissable, vous vous coupez, dans une certaine mesure, de la source de votre être et de votre créativité.

Les facultés opèrent, que vous le sachiez ou non, mais elles le font souvent à votre insu, et la plupart du temps, quand vous vous rendez compte que vous les utilisez, vous vous sentez désorientes et dans un état de confusion. En dépit de ce que vous avez appris, vous devez comprendre, par exemple, que, fondamentalement, les perceptions ne sont pas d'ordre physique dans le sens que l’on donne habituellement à ce mot. Si vous vous surprenez en train de percevoir l’information autrement qu’avec vos sens physiques, vous devez accepter le fait que c’est ainsi que travaille le mode de perception.

Votre conception de la réalité est tellement étriquée que, le plus souvent, vous prenez peur lorsque vous percevez une expérience qui ne s’accorde pas avec votre conception. Je ne parle pas seulement

53 des capacités oubliées appelées « perceptions extra-sensorielles ». Ces expériences vous semblent extraordinaires parce que vous avez longtemps nié l'existence de toute perception n'empruntant pas le canal des sens. La prétendue perception extra-sensorielle ne vous donne qu'une idée grossière et déformée des circuits de base grâce auxquels le soi interne reçoit l'information ; mais les concepts bâtis autour d'elle présentent au moins le mérite d'approcher la vérité, et comme tels représentent un progrès sur l'idée selon laquelle toute perception est d'abord d'ordre physique.

Il est presque impossible de traiter séparément de la nature de l'âme et de la nature de la perception. Reprenons brièvement quelques points : vous êtes à l'origine de la matière physique et de la réalité telles que vous les connaissez. Les sens, donc, peuvent être considérés comme créateurs du monde physique. On peut dire effectivement qu'ils le créent puisqu'ils vous contraignent à percevoir un champ d'énergie disponible dans des limites physiques en imposant à, ce champ un modèle déterminé. L'utilisation des sens physiques ne vous permet pas de voir le monde autrement.

(22 h 44.) Cette perception physique n'altère d'aucune façon la perception originelle, essentielle et sans entraves qui caractérise le soi intérieur, ce dernier étant la partie de l'âme qui est en vous. Le soi intérieur connaît sa relation avec l'âme. Vous pouvez dire que c'est une partie du Soi qui agit comme un messager entre l'âme et la personnalité présente. Vous devez aussi comprendre que quand j'utilise des mots tels que « âme » ou « entité », « soi intérieur » ou « personnalité présente », je le fais seulement par commodité. Il n y a pas de point où l'un commence et l'autre se termine. Vous verrez cela aisément par vous-mêmes si vous considérez la façon dont les psychologues utilisent les mots « ego », « subconscient » et même « inconscient ». Ce qui, à un moment, peut sembler subconscient peut être conscient le moment suivant. Un mobile inconscient peut être également conscient par ailleurs. De ce point de vue aussi, votre -expérience devrait vous enseigner que les mots eux-mêmes créent des distorsions qui n'existent pas dans notre expérience. Vous semblez percevoir exclusivement par l'intermédiaire de vos sens et, pourtant, il vous suffit d'élargir votre idée égotiste de la réalité et vous trouverez un soi qui accepte très volontiers l'existence d'une information non physique.

(Pause à 22 h 58.) C'est ce qu'il fait. Ainsi ses idées sur sa propre nature changeront et s'étendront automatiquement si vous développez son champ d'intervention. Chaque acte de perception change celui qui perçoit, et ainsi l'âme qui perçoit doit, elle aussi, se modifier. Il n'y a pas de fossé réel entre celui ou celle qui perçoit et la chose qui semble être perçue. Dans de nombreux cas, celle-

ci est une extension de celui ou de celle qui perçoit. Pour étrange que cela paraisse, tous les actes sont d'origine mentale ou, si vous préférez, sont des actes psychiques. Ceci est une explication extrêmement simple, mais la pensée crée la réalité. Comme le créateur de la pensée perçoit l'objet, il ne comprend pas le rapport qui existe entre lui et la chose qui paraît isolée. Cette propriété qui consiste à matérialiser les pensées et les affects en réalités physiques est un attribut de l'âme. Actuellement, dans votre réalité, vos pensées prennent un caractère physique. Dans d'autres réalités, elles peuvent être « construites » d'une façon totalement différente. Ainsi votre âme – c'est-à-dire vous-mêmes – construit votre réalité physique quotidienne à partir de la nature de vos pensées et de vos espérances. Vous pouvez donc vous rendre compte facilement de l'importance réelle des sentiments qui sont les vôtres. Cette connaissance – que votre univers est une construction de l'idée – peut immédiatement vous fournir les indices qui vous rendent capables de changer milieu et situations d'une manière bénéfique. Quand vous ne comprenez pas la nature de l'âme, quand vous n'avez pas conscience que vos pensées et sentiments forment la réalité physique, vous vous sentez impuissants à la changer. Dans les derniers chapitres de ce livre, je souhaite vous donner quelques informations pratiques qui vous permettront de modifier concrètement la véritable nature et la structure de la vie quotidienne.

(Jane, se faisant l'interprète de Seth, était penchée en avant et souriait.) Est-ce que vous sentez monter la fatigue ?

(« Je voudrais faire une pause, une courte pause », dis-je. Encore en transe et très amusée, Jane continuait de me fixer. Ses yeux étaient très sombres. « Je suis néanmoins très bien, ai-je ajouté. Voulez-vous continuer ? »)

Je ne voudrais pas outrepasser mes droits. Vous avez besoin de vous reposer. Quoi qu'il en soit, faites la pause. *(Avec humour.)* Je ne veux pas vous accaparer trop longtemps.

54 *(« C'est bien. »)*

(Soudain, Seth reprit d'une voix éclatante et puissante :) Je pourrais parler toute la nuit, et vous feriez ainsi l'économie de trois séances.

(« Je crois que vous en seriez capable. »)

(23 h 09. De nouveau, la transe de Jane a été profonde, et j'ai encore ressenti la crampe de l'écrivain. Je ne doutais pas que Seth eût été capable de parler toute la nuit. Les seules limites ne pouvaient venir que de nous. Jane sentait une forte énergie en elle.)

(Cette pause marquait la fin de la dictée pour ce qui concerne le livre. Seth est revenu à 23 h 28. Il a fourni à peu près une page de l'enseignement qui nous était destiné et a terminé la séance d'une façon joviale à 23 h 35.)

Séance 528. Mercredi 13 mai 1970. 2l h 03.

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

(Sourire.) C'est l'heure de l'écrivain ? Nous reprenons la dictée.

L'âme perçoit directement toute expérience. La plupart des expériences dont vous êtes conscients arrivent conditionnées sous emballage physique. Vous prenez l'emballage pour l'expérience elle-même et vous ne pensez pas à regarder à l'intérieur. Le monde tel que vous le connaissez est une des matérialisations possibles de la conscience, et en tant que tel il est valable.

L'âme, pourtant, n'a pas besoin de suivre les lois et principes qui font partie de la réalité physique et elle ne dépend pas de la perception physique. La sienne est d'ordre purement mental et relève du subconscient. Les perceptions de l'âme ne dépendent pas du temps, car celui-ci est un leurre et n'a pas de place dans une réalité différente.

Il est difficile de vous expliquer comment la connaissance directe travaille effectivement – un champ total de perception, vierge de tout indice physique comme la couleur, la dimension, le poids et les sens qui habillent vos perceptions physiques.

(21 h 19.) Les mots sont utilisés pour rendre compte de l'expérience, mais ils ne sont naturellement pas l'expérience qu'ils essaient de décrire. Pourtant votre expérience subjective physique est à ce point tributaire de la pensée verbale qu'il vous est presque impossible d'en concevoir une autre. Chaque événement qui parvient à la conscience est déjà la traduction d'un événement intérieur, psychique ou mental, perçu directement par l'âme, mais traduit en termes physiques par les parties du soi orientées vers la vie physique.

Il va sans dire que l'âme ne se sert pas d'un corps physique dans le but d'obtenir des perceptions, que celles-ci ne dépendent pas des sens, que cette connaissance se perpétue, que vous soyez dans cette vie ou dans une autre, et que ces modes de perception de l'âme opèrent en vous alors même que vous lisez ce livre. Il s'ensuit également que votre expérience dans le système

physique dépend de la forme physique et des sens – parce que ceux-ci interprètent la réalité et la traduisent en données physiques. Il s'ensuit également que quelques aperçus de la connaissance directe de l'âme peuvent être obtenus en suspendant momentanément l'activité des sens pour lui en substituer une autre. Vous pratiquez cela à l'état de rêve, mais même là et dans de nombreux cas, vous essayez de traduire votre expérience dans une terminologie de caractère hallucinatoire. La plupart des rêves que vous vous rappelez sont de cette nature.

Dans certains états du sommeil, pourtant, la perception de l'âme opère d'une manière relativement libre. Vous buvez, pour ainsi dire, au puits non pollué de la perception. Vous communiquez avec les profondeurs de votre propre être et avec la source de votre créativité. Ces expériences, n'étant pas traduites physiquement, ne sont pas remémorées au matin. Vous ne vous souvenez pas d'elles comme de rêves. Les rêves, pourtant, peuvent, plus tard dans la même nuit, prendre naissance à partir de

55 l'information acquise durant ce que j'appellerais « l'expérience profonde ». Ceux-ci ne sont pas des traductions exactes ou approximatives de l'expérience, mais participent plutôt de la nature allégorique du rêve – ce qui est une chose entièrement différente.

(2l h 35.) Ce niveau particulier de conscience, apparaissant dans le sommeil, n'a pas été noté par vos scientifiques. Durant celui-ci, l'énergie produite rend l'état de rêve possible. Il est vrai que les rêves permettent au soi physique de revenir sur l'expérience courante, mais il est également vrai que l'expérience fait alors un retour vers ses sources. Elle rompt pour ainsi dire l'isolement. Certains moments sont remémorés comme des données appartenant au passé physique, mais la totalité de l'expérience retourne à son état initial direct.

Elle existe alors, « éternellement », dépouillée du revêtement dont vous avez besoin pour la comprendre. L'existence physique est une voie dans laquelle l'âme choisit d'expérimenter sa propre réalité. L'âme, en d'autres termes, a créé un monde pour que vous l'habitiez, pour qu'il y ait changement – une sphère d'activité complète dans laquelle de nouveaux développements et aussi de nouvelles formes de conscience peuvent émerger.

D'une certaine manière, vous créez continuellement votre âme comme elle vous crée continuellement.

Vous pouvez arrêter.

(21 h 48. Parfois la vitesse de débit de Jane se rapproche de celle de la

dernière séance. Reprise plus lente à 22 h 05.)

L’âme n’est jamais diminuée, pas plus qu’aucune des parties du Soi. Elle peut être considérée comme un champ d’énergie électromagnétique dont vous faites partie. Quand vous la considérez sous cet éclairage c’est un champ d’action concentré – une station génératrice de probabilités ou d’actions probables, qui cherche à s’exprimer ; une galaxie de consciences qui se perçoivent comme une identité. Dans le droit-fil de cette déclaration, la jeune femme qui me prête son concours a écrit une fois un poème que je cite : « Ces atomes parlent, et s’appellent par mon nom. »

Notre corps physique est un champ d’énergie d'une certaine forme et pourtant quand quelqu’un vous demande votre nom, vos lèvres l’articulent alors que le nom n’appartient ni aux atomes ni aux molécules des lèvres qui prononcent les syllabes. Le nom n’a de signification que pour vous. Au sein de votre corps, vous ne pouvez mettre le doigt sur votre propre identité. Si vous pouviez voyager dans votre corps vous ne pourriez trouver le lieu où réside votre identité et pourtant vous dites ; « Ceci est mon corps », et : « Tel est mon nom. »

(22 h 14.) Si vous ne pouvez vous trouver, fût-ce par vous-mêmes, dans votre corps, alors où chercher cette identité qui proclame que les cellules et les organes lui appartiennent ? Celle-ci a naturellement un rapport certain avec votre corps puisque vous n’avez aucun mal à le distinguer de celui de quelqu’un d’autre et que vous n'avez non plus aucune difficulté à vous démarquer de la chaise sur laquelle vous êtes assis.

Pour élargir le propos, en partant du même point de vue; l’identité de l’âme peut être perçue. Elle sait qui elle est, beaucoup plus assurée de son identité que ne l’est votre soi physique. Et pourtant où se trouve, dans ce champ d’énergie électromagnétique, l’identité de l’âme ?

Elle régénère toutes les autres parties d’elle-même et vous rassure sur votre propre identité. Si on devait lui demander : « Qui êtes-vous ? » elle répondrait simplement : « Je suis moi-même » et elle répondrait également à votre place.

(Pause à 22 h 30.) Sur le plan psychologique tel que vous l’entendez, l’âme peut être considérée comme une identité primordiale, une structure composée de nombreuses autres consciences individuelles – un Soi illimité, capable de s’exprimer de toutes les manières et sous de nombreuses formes tout en maintenant sa propre identité, son essence même, conscient de n’être peut-être qu’une partie d’une autre personnalité. Cela peut vous sembler inconcevable, mais le fait est que cette personnalité est conservée bien qu’elle puisse, pour parler d’une manière figurée, se mêler à d’autres champs d’énergie et voyager. Il

y a, si vous voulez, échange entre les âmes ou entités ; il n’existe pas

56 de limites aux possibilités de développement et à l’expansion. Encore une fois, l’âme n’est pas un champ clos.

C’est seulement parce que vous êtes très impliqués dans une aire étroite que vous imposez des limites rigoureuses aux définitions et au Soi, et que vous les projetez sur les manières de voir de l'âme. Vous vous souciez de votre identité physique et limitez le champ de vos perceptions de peur de ne pouvoir maitriser leur accroissement et votre conscience du Soi. L’âme ne se préoccupe pas de son identité. Elle est sûre d’elle-même. Elle cherche toujours. Elle n’a pas peur d’être submergée par son expérience ou sa perception. Si vous aviez une compréhension complète de la nature de l’identité, vous n’auriez pas peur, par exemple, de la télépathie. Cette crainte vient de l’idée que votre identité sera balayée par les suggestions et les pensées des autres.

Aucun système psychologique n’est clos, aucune conscience ne l’est, quelles que soient les apparences contraires. L’âme est un voyageur, comme on l’a dit si souvent, mais elle est aussi créatrice de toute expérience et de toute destination. Elle crée le monde comme il va, pour ainsi dire.

Telle est la véritable nature de l’être psychologique dont vous faites partie. Comme je l'ai déjà annoncé, je vous donnerai plus tard quelques suggestions pratiques qui vous permettront de reconnaître certaines de vos capacités profondes, et de les utiliser pour votre développement, votre plaisir et votre éducation.

La conscience n’est pas fondamentalement bâtie sur les concepts de bien et de mal tels qu’ils vous préoccupent actuellement, et, par conséquent, l’âme non plus. Ceci ne signifie pas que dans votre système, et dans quelques autres, ces problèmes n'existent pas et que le bien n’est pas préférable au mal Cela signifie simplement que l’âme sait que le bien et le mal ne sont que des manifestations différentes d’une réalité beaucoup plus vaste.

Vous pouvez faire une pause.

(De 22 h 37 à 22 h 44.)

Je veux insister encore sur le fait que cet enseignement peut paraitre difficile à exprimer avec des mots, mais devient bien plus clair intuitivement quand vous apprenez à connaître ce que vous êtes. Car si vous ne pouvez pas trouver votre identité en voyageant, vous pouvez voyager à travers votre soi psychologique. Il y a davantage de merveilles à découvrir au cours de ces explorations intérieures que vous ne pourriez le croire avant d’entreprendre un tel voyage. Vous êtes une

âme ; vous êtes une manifestation particulière de l’âme, et c’est un pur non-sens que de penser que vous devez rester ignorants de la nature de votre être. Vous pouvez ne pas être capables d’exprimer clairement votre connaissance verbalement, mais ceci ne met d’aucune manière en cause la valeur de l’expérience qui sera la vôtre une fois que vous aurez commencé à l’explorer. Il s’agit pour vous d’un processus spirituel, psychologique ou psychique. Vous ne chercherez pas à trouver votre âme. Dans cette perspective, il n'y a rien à trouver. Elle n'est pas perdue. Vous n’êtes pas perdus. Les mots que vous utilisez importent peu, mais votre détermination en revanche est essentielle.

Fin de la dictée. Maintenant, s’il vous plait, accordons-nous un moment.

(Pause à 22 h 51. Comme lors de la séance précédente, Seth termina le travail du soir par la dictée d’une page d’enseignement nous concernant. Fin à 23 h 01.)

(Jane n'avait pas lu récemment l’ouvrage de Seth. Pourtant, après m'avoir entendu résumer la séance, elle m'a demandé de lui donner la dactylographie de deux pages. Elle voulait les lire aux élèves de sa classe d E.S.P.)

7

Les potentialités de l’âme

Séance 530. Mercredi 20 mai 1970. 21 h 19.

57 Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth »)

Nous reprenons la dictée et nous commençons le chapitre huit.

(Note : apparemment, ceci constitue un lapsus.)

Vous croyez n’avoir qu’une forme – celle que vous percevez à l’exclusion de toute autre. Vous croyez également qu’elle ne peut se matérialiser qu’en un seul lieu et à un moment déterminé. En réalité vous créez d’autres formes et d’autres types de formes en vue d’atteindre des buts divers. Pour l’essentiel, le sentiment de votre identité est étroitement lié au corps physique, de telle sorte qu’il vous est extrêmement difficile de vous imaginer sans ce dernier, en dehors de lui ou sans lien reconnu. La forme est produite par une concentration d’énergie dont le modèle est fourni directement par des images émotionnelles ou psychiques

fortement activées. L’intensité est très importante. Si vous avez, par exemple, un désir très ardent d’être ailleurs, une forme pseudo-physique, identique à la vôtre, peut, sans qu’il y ait prise de conscience, apparaître à un endroit précis. Le désir propulsera l’empreinte de votre personnalité et de son image, même si vous ne prenez pas conscience de l’image ou de son apparence.

Bien que cette pseudo-image ne soit pas habituellement vue par d’autres, il est tout à fait possible que, dans le futur, des instruments scientifiques permettent de la percevoir. Telle qu’elle est, cette image peut être perçue par ceux qui ont développé l’usage des sens internes. Un acte mental quelconque – pensée ou émotion – ne sera pas seulement construit d’une manière physique ou pseudo-physique, mais il portera aussi, dans une certaine mesure, la marque de la personnalité qui l’a conçu.

(21 h 30) Il y a beaucoup d’ « incipit » ou formes latentes. Pour vous aider à les imaginer, vous pourriez penser à elles comme à des images fantômes ou à des ombres chinoises, sacrifier à la comparaison – des formes sous-jacentes, par exemple, qui n’ont pas émergé complètement dans la réalité telle que vous la connaissez, mais qui sont néanmoins assez vivaces pour être construites. Si vous pouviez les voir, vous les tiendriez pour tout à fait réelles. Chaque individu projette fréquemment de telles répliques imagées de lui-même. Le degré de matérialisation de ces formes peut varier ; certaines d’entre elles étant plus ou moins sombres que d’autres, par exemple. Pourtant ces formes ne sont pas des images « plates ». Elles ont un effet précis sur l’atmosphère. Elles se fraient un chemin par des moyens qui sont plutôt difficiles à expliquer, bien qu’elles puissent, à certains moments, accompagner des objets physiques ou des formes, ou encore se superposer à eux. Dans ce cas, il y a interaction – communication sous-jacente.

Par exemple, vous pouvez soudain éprouver l’ardent désir de vous retrouver sur une plage lointaine qui vous est chère. Le désir intense agirait comme un noyau d’énergie qui, expulsé de votre esprit, produirait une forme, la vôtre. L’endroit dont nous venons de vous parler attirerait la forme qui, instantanément, s’y trouverait. C’est une situation fréquente. Dans les circonstances habituelles, elle passerait inaperçue. En revanche, si le désir était d’une plus grande intensité, le noyau d’énergie serait plus important et une partie de votre propre courant de conscience passerait dans la forme, de telle sorte que pendant un moment, dans votre chambre, vous pourriez soudainement sentir l’air salé, ou percevoir, par un autre moyen, le milieu dans lequel se tient cette pseudo-image.

(21 h 44.) La qualité de la perception sera très variable. Pour commencer, votre forme physique est le résultat d'une grande concentration émotionnelle. L'énergie fantastique de votre psyché crée non seulement votre corps physique mais encore l'entretient. Ce n'est pas un processus continu bien que, lorsqu'il dure, il semble doté d'une certaine permanence. En fait, il est dans un constant état de pulsation. Compte tenu de la nature de l'énergie et de sa configuration, le corps existe par intermittence. C'est difficile à expliquer, et dans le cadre de notre exposé, il n'est pas nécessaire que vous compreniez les,raisons le cette pulsation ; mais même physiquement, présence et absence s'équilibrent. Votre intensité émotionnelle et la concentration créent des formes indépendamment de votre corps physique. Leur durée et leur niveau dépendent de l'intensité de l'impulsion émotionnelle.

Votre espace est donc saturé de formes naissantes, bien qu'elles soient sous-jacentes à la structure matérielle telle que vous la percevez. *(Jane, interprète de Seth, a alors cherché à atteindre la petite*

58 *table qui se trouvait entre nous pour se saisir de mon verre de bière à moitié plein. Je le note à cause de ce qui suit.)*

Ruburt, merci. Il n'est pas nécessaire que vous preniez note de ce qui suit. Nous ralentissons de temps en temps afin de trouver le mot précis, car ce qui est dit est plutôt ardu.

(« Très intéressant » J'avais noté des variations de vitesse presque régulières dans le débit de Jane, peu de temps après le commencement de la séance. Chaque segment de temps, rapide, puis lent, semblait ne concerner que quelques paragraphes. Cette nuit, l'effet état plus marqué qu'à l'habitude.)

Ces projections sont constamment envoyées vers l'extérieur. Des instruments plus perfectionnés que ceux dont vous disposez actuellement vous montreraient clairement, non seulement l'existence de ces formes mais aussi les vibrations dont les ondes, d'intensité variable, entourent les objets physiques que vous percevez.

(21 h 57.) Pour que cela soit plus clair, regardez n'importe quelle table dans la pièce. Elle est physique, solide et vous la percevez facilement. Maintenant, par comparaison, imaginez, si vous le pouvez, que derrière elle, il y en a une autre, tout à fait semblable mais d'une moindre intensité physique, et ainsi de suite – chacune s'effaçant jusqu'à disparaître complètement. Ce même phénomène se reproduit de chaque coté de la table.

Tout ce qui apparaît sous une forme physique existe également dans d'autres

dimensions que vous ne percevez pas. Vous ne prenez en compte les réalités que lorsqu'elles atteignent un certain « degré » et quand elles semblent se concentrer en matière. Mais elles sont également présentes et de manière aussi valable à d'autres niveaux.

Maintenant, vous pouvez faire une pause.

(De 22 h 02 à 22 h 20) Il y a aussi des réalités *(pause)* qui sont « relativement plus valables » que la vôtre. Pour employer une comparaison, votre table pourrait apparaître, par contraste, aussi vague que les tables les plus vagues que nous avons imaginées et vous pourriez avoir aussi une sorte de « supertable ». Votre système n'est pas celui qui comporte la plus intense concentration d'énergie. Il est simplement celui auquel vous appartenez et vous le percevez pour cette raison. Il est donc clair que d'autres parts de vous-mêmes dont vous n'êtes pas conscients habitent ce que vous pourriez appeler un supersystème de réalité dans lequel la conscience apprend à maîtriser et à percevoir de plus fortes concentrations d'énergie et à construire des « formes » d'une nature tout à fait différente.

Votre idée de l'espace est alors en passe de changer, puisque celui-ci est simplement pour vous le lieu où rien n'est perçu. Il est en réalité le siège de toutes sortes de phénomènes *(pause)* auxquels ne sont pas sensibilisés vos mécanismes de perception. Occasionnellement et de diverses manières, vous pouvez, jusqu'à un certain degré, vous accorder à ces autres réalités – et d'ailleurs vous le faites sporadiquement, bien que dans de nombreux cas l'expérience soit perdue parce qu'elle ne peut être enregistrée sur le plan physique.

(Pause à 22 h 30.) Pensez encore à la forme projetée sur une plage. Bien que privée de sens, elle était, dans une certaine mesure, capable d'agir et de percevoir. Vous l'avez projetée sans le savoir mais selon des lois naturelles. La forme se construit à partir d'un intense désir émotionnel. *(Pause.)* L'image obéit alors à ses propres lois, et dans une certaine mesure et à un moindre degré que vous, elle est pourvue de conscience. *(Pause.)* Vous êtes, pour user encore d'une comparaison, projetés par un super-Soi qui désirait fortement exister sous une forme physique.

Vous n'êtes pas la marionnette de cette entité. Vous suivez vos propres lignes de développement et, à travers des moyens qui sont trop difficiles à expliquer ici, vous ajoutez à l'expérience de celui qui vous a conçus et ainsi vous élargissez la nature de sa réalité.

Vous assurez aussi votre développement et vous êtes capables de tirer parti

des capacités du Soi originel. Ne craignez pas en revanche d’être absorbés par lui même s’il vous semble tellement supérieur. Comme je l’ai déjà dit: parce que vous existez, vous extériorisez, vous aussi, vos propres projections. Il n'y a pas de limites à la réalisation de la conscience ni aux moyens de sa matérialisation. Et il n’y a pas de fin aux développements possibles de chaque identité.

59

Ce soir, je voulais commencer ce chapitre de telle sorte que nous prenions un bon départ. Quoi qu'il en soit, je vous réserve une petite séance facile... Vous avez baillé fréquemment.

(« Je sais bien, cela ne vaut pas la peine d’en parler. Je me sens plutôt mieux maintenant. ») Faites une brève pause et après nous continuerons.

(22 h 43. La transe de Jane a été bonne. Le rythme de la séance a été soutenu. Reprise plus lente à 22 h 54.)

Laissez-moi vous le dire clairement encore une fois : votre personnalité présente, telle que vous la connaissez, est tout à fait « indélébile » et continuera après la mort à grandir et à se développer.

Je le mentionne encore au milieu de notre entretien actuel, de telle sorte que vous ne vous sentiez pas perdus ou insignifiants. Il y a naturellement un nombre infini de degrés dans les types de formes dont nous avons parlé. Cette énergie qui est projetée à partir du Soi originel, cette étincelle qui aboutit à notre naissance, cette impulsion unique présente, d’une certaine façon, beaucoup de ressemblances avec le vieux concept de l'âme – à la réserve près que ce dernier ne rend compte que d’une partie de l’histoire.

(Longue pause à 22 h 01. Jane faisait de fréquents arrêts entre les phrases.)

Alors que vous continuez à exister et à vous développer en tant qu’individus, votre Soi total, ou âme, a un potentiel tellement vaste, qu'il ne parvient jamais complètement à s’exprimer à travers une seule personnalité, ce que j'ai exposé dans le chapitre précédent.

Par le truchement d'une forte concentration émotionnelle, vous pouvez créer une forme et la projeter vers une autre personne qui peut alors la percevoir, ceci consciemment ou inconsciemment. La différence est d’importance. Cet exposé ne traite pas de la prétendue forme astrale, qui est quelque chose d’entièrement différent. Le corps physique est la matérialisation de la forme astrale.

(23h 05.) Le Soi total ou âme n'abandonne pas le corps pendant un temps plus ou moins long, et ce n'est pas lui qui est projeté dans les cas cités précédemment. Tout votre être ne converge pas dans votre seul corps physique, il est aussi accordé à une fréquence particulière d'événements que vous identifiez au temps. D'autres périodes historiques existent simultanément, sous des formes tout aussi valables, ainsi que d'autres soi réincarnés. Je le répète, vous n'êtes simplement pas accordés à ces fréquences.

Vous pouvez savoir ce qui est arrivé dans le passé et vivre de ce fait des histoires conformes aux règles du jeu que vous avez acceptées. Si tant est que vous croyiez que le passé peut être perçu, mais non le futur. Si les règles du jeu étaient déférentes, vous pourriez vivre des histoires du futur dans le présent. Me suivez-vous ?

(« Oui. »)

(Longue pause à 23h 11.) A d'autres niveaux, les règles du jeu de la réalité changent. Dans ce que vous considérez comme venant après la mort, votre perception est totalement libre. Le futur apparaît aussi clairement que le présent. Mais, là aussi tout est extrêmement complexe, car il n'y a pas qu'un seul passé. Ce que vous considérez somme réel consiste à faire entrer certains événements dans des catégories et à en ignorer d'autres. Nous avons parlé des événements. Il y a également des passés probables qui échappent à votre compréhension. Parmi ceux-ci vous choisissez un groupe d'événements particuliers que vous considérez comme étant les seuls possibles, sans vous rendre compte que vous les avez sélectionnés parmi une infinité d'autres.

Il y a évidemment des futurs et des présents probables. J'essaie de traiter de cela en tenant compte de votre terminologie. Fondamentalement vous devez comprendre que les mots « passé », « présent », « futur » n'ont pas plus de signification que les mots « ego », « conscient », ou « inconscient » n'en ont au regard de l'expérience véritable. Je termine cette dictée pour ce soir. Dans cette soirée probable *(avec humour)* je sélectionne l'alternative probable. Mes souhaits les plus affectueux.

(23 h 20 Après cela Seth nous a donné deux pages très intéressantes concernant un écrivain qui enquêtait sur les phénomènes psychiques, ainsi que sa femme. Ils avaient assisté à la 529e séance du

60 *lundi 18 mai dont le compte rendu ne figure pas dans ce livre. La séance de ce soir a pris fin à 28 h 85.)*

Séance 531. Lundi 2S mai 1970. 21 h 22.

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Nous allons reprendre notre dictée.

Non seulement vous faites partie d'autres soi indépendants, concentrés dans la réalité qui leur est propre, mais il y a entre vous une relation de sympathie. Du fait de cette relation, votre expérience n'est pas, par exemple, limitée par des mécanismes physiques de perception. Vous avez accès à la connaissance qui appartient à ces soi. Vous pouvez apprendre à concentrer votre attention ailleurs que dans la vie physique pour faire l'apprentissage de nouveaux modes de perception. Ils vous seront utiles pour élargir votre conception de la réalité et approfondir votre expérience.

(2l h 28. Le débit de Jane a commencé à s'accélérer.)

C'est seulement parce que vous croyez que l'existence physique est la seule valable, que l'occasion de connaître d'autres réalités ne se présente pas. La télépathie et la clairvoyance peuvent vous donner des aperçus d'autres types de perception. Mais quand vous êtes normalement éveillés et quand vous dormez, vous êtes également impliqués dans des expériences déterminées.

Le prétendu courant de conscience est simplement un filet de pensées, d'images et d'impressions faisant partie intégrante d'un fleuve de conscience beaucoup plus profond, lequel représente votre expérience et votre existence dans le sens le plus large. Vous passez tout votre temps à examiner ce petit courant, de telle sorte que vous êtes hypnotisés par son cours, et que vous vous laissez entraîner par son mouvement. Simultanément les autres courants de perception et de conscience s'écoulent sans que vous y prêtiez attention, alors que chacun d'eux constitue une part importante de vous, révélatrice d'aspects, d'événements, d'actions, d'émotions très valables qui sont aussi les vôtres à d'autres niveaux de réalité.

(21 h 35.) Vous êtes aussi activement et intensément engagée dans ces réalités que vous l'êtes dans celle-ci. Mais comme vous êtes uniquement intéressés par votre corps physique et que le soi physique vous sert de référence, vous ne considérez que le courant de conscience qui semble leur correspondre. En d'autres termes, le corps est simplement une manifestation de ce que vous êtes dans une réalité, mais vous prenez d'autres formes dans d'autres réalités. Vous n'êtes pas séparée de ces autres courants de conscience, c'est seulement votre

centre d’attention qui vous ferme à eux et aux événements qui leur sont propres. Mais si vous considériez les uns et les autres comme transparents, vous apprendriez à percevoir des mondes différents, voire parallèles. Le point important est que vous n’êtes limités au soi tel que vous le connaissez que dans la mesure où vous croyez l'être et où vous ne vous rendez pas compte que le soi est loin de constituer votre identité totale.

Vous êtes souvent *accordés* à d'autres courants de conscience, sans en avoir connaissance parce qu’ils appartiennent au même fleuve d’identité. Tous sont donc liés.

Toute activité créatrice vous fait participer à un processus de coopération au cours duquel vous plongez dans les autres courants de conscience. Et ainsi vous vous haussez à un niveau supérieur de perception. C'est pour cette raison que la grande créativité est multidimensionnelle. Son origine n'est pas unique mais multiple, colorée par cette multiplicité même.

(21 h 49.) La création semble toujours dépasser sa simple dimension physique. Si on la compare à ce que l’on considère comme la réalité habituelle, elle fait presque figure d'intruse. Elle coupe le souffle. Par sa présence, une telle création rappelle à chaque être humain sa propre réalité multidimensionnelle. Les mots « Connais-toi toi-même » signifient beaucoup plus que ce que la plupart des gens ne le supposent. Au cours de certains moments de solitude, vous pouvez prendre conscience de quelques-uns de ces courants. Vous pouvez parfois, par exemple, entendre des mots ou

 voir des images qui ne sont pas en rapport avec vos pensées habituelles. Ils paraissent venir de plusieurs sources, probablement de l’un de ces courants de conscience qui émergent vers d’autres niveaux de réalité auxquels vous avez eu accès.

Vous pouvez avoir des pensées centrées sur une autre période de l’histoire que vous pourriez considérer comme appartenant au soi lors de ces réincarnations. Vous pouvez, au contraire, en fonction de votre goût, de votre souplesse psychique, de votre curiosité, de votre désir de connaissance, saisir un événement dans lequel est impliqué un soi probable. En d’autres termes, vous pouvez appréhender une réalité de beaucoup plus grande ampleur que celle qui vous est habituelle, utiliser des capacités que vous ne croyiez pas posséder, apprendre, au-delà du doute, que votre conscience et votre identité sont indépendantes du monde sur lequel vous avez, en priorité, fixé votre attention. Si mes propos n’étaient pas vrais, *je* n’écrirais pas ce livre et vous ne pourriez le lire.

(Avec un humour teinté de douceur :) Maintenant, vous pouvez faire une pause.

(« Merci. »)

(De 22 h 0l à 22 h 10)

Ces existences qui sont vôtres perdurent en toute alacrité, que vous soyez éveillés ou endormis ; mais quand vous êtes éveillés, vous les écartez de votre esprit. A l'état de rêve, vous en avez une conscience beaucoup plus vive, bien que le processus final du rêve masque souvent une intense expérience psychologique et psychique. Malheureusement, c'est souvent de cette version finale du rêve que vous gardez le souvenir. Dans cette dernière, l'expérience de base est traduite en des termes aussi proches que possible de la vie physique. Elle est donc déformée. Cette touche ultime apportée au processus n'est pas réalisée par les niveaux les plus profonds du Soi et constitue une intervention plus consciente que vous ne l'imaginez.

Un petit détail pourrait vous aider à comprendre ce que je veux dire. Si vous ne voulez pas vous rappeler un rêve avec précision, vous censurez les niveaux de mémoire qui sont le plus proches de la conscience, un processus que vous pouvez même à l'occasion percevoir.

En l'occurrence l'expérience de base est en toute hâte occultée, prenant une apparence physique. Ceci non pas dans le but de comprendre l'expérience, mais, celle-ci ne relevant pas de votre réalité, vous refusez de l'accepter. Tous les rêves ne sont pas de cette nature. Certains sont en relation avec vos activités diurnes et, dans ce cas, un babillage n'est pas nécessaire. Mais dans les très grandes profondeurs de l'expérience du sommeil – qui, soit dit en passant, ne sont pas abordées par vos savants dans leurs fameux laboratoires de rêves – vous êtes en communication avec d'autres composantes de votre identité et avec les réalités au sein desquelles elles vivent.

(22h20.) Dans cet état, vous êtes en mesure de poursuivre des travaux ou des actions qui peuvent être ou non en rapport avec vos intérêts habituels. Vous apprenez, étudiez, jouez ; vous faites tout sauf dormir *(sourire)* dans l'acception normale de ce terme. Vous êtes alors très actifs, engagés dans un travail souterrain, en quelque sorte dans les vraies soutes de l'existence !

Laissez-moi insister ici sur le fait que vous n'êtes pas inconscients. Si vous avez cette impression, c'est que vous vous êtes fait une règle de tout oublier au réveil Dans une certaine mesure, pourtant, certaines personnes sont conscientes de ces activités ; des méthodes existent qui, jusqu'à un certain point, vous

permettront de vous les rappeler.

Je ne veux pas minimiser l’importance de votre état de conscience, celui qui, par exemple, est le vôtre quand vous lisez ce livre. Apparemment, vous êtes éveillés, mais de bien des façons, quand vous l'êtes, vous êtes bien en deçà de l’état prétendument inconscient qui prévaut de nuit. Dans une large mesure, vous évaluez alors votre propre réalité, et vous êtes libres d’utiliser des capacités que vous ignorez à l’état de veille.

(22 h 26.) Pour prendre un exemple très simple, votre conscience quitte souvent votre corps pendant le sommeil. A d'autres niveaux de réalité, vous entrez en contact avec des gens que vous avez connus. Plus encore, vous entretenez et revitalisez d’une manière créatrice votre image physique. Vous enrichissez votre expérience quotidienne, vous la projetez dans ce que vous considérez comme le futur ; vous choisissez, parmi une infinité d’événements probables, ceux que vous ferez entrer dans

62 le monde physique, et vous entreprenez alors les manœuvres psychiques et mentales qui les conduiront dans le monde de la matière.

Dans le même temps, vous mettez cette information à la disposition de toutes les autres composantes de votre identité qui habitent des réalités entièrement différentes, et vous recevez d’elles des renseignements comparables. Vous ne perdez pas le contact avec votre soi conscient ordinaire. Simplement, vous n’êtes pas concentrés sur lui. Vous tournez votre attention ailleurs. A l’état de veille, vous ne faites que renverser le processus. Pour user d’une comparaison, si vous regardiez votre individualité de tous les jours à partir de l’état de rêve, vous la trouveriez tout aussi étrange que celle que vous voyez dans votre sommeil. La comparaison pourtant ne tient pas, simplement parce que, à l’état de sommeil, vous êtes beaucoup plus aptes à la connaissance que lorsque vous êtes éveillés.

(10 h 35.) Cette division apparente n'est pas arbitraire, pas plus qu’elle ne vous est imposée. Elle est simplement le fruit de votre stade de développement ; de plus elle varie. Beaucoup de gens font des incursions dans d’autres réalités – traversant, pour ainsi dire, d'autres courants de conscience avec, quelquefois, un étrange poisson qui surgit des eaux.

De votre point de vue, j’en suis certainement un!

Je nage à travers d’autres courants de pensée et j’observe en ce moment une dimension de l’existence qui m’est étrangère. Des canaux relient ces différents courants de conscience, tous fleuves symboliques de l'expérience psychologique et psychique ; des voyages peuvent certes être entrepris aussi bien dans mes

dimensions que dans les vôtres.

Initialement, Ruburt, Joseph et moi faisions partie de la même identité, ou identité totale ; pour parler de manière symbolique, des courants psychiques nous unissent. Tous baignent dans ce qui a été souvent comparé à un océan de conscience. un puits d'où toute réalité surgit. Familiarisez-vous avec une conscience et, théoriquement, vous découvrirez toutes les autres.

(Pause à 22h 43.) L'ego agit souvent comme un barrage, pour retenir en deçà les autres perceptions – non pas parce qu'il le veut ou que c'est dans sa nature d'agir ainsi, en quelque sorte sa principale fonction, mais simplement du fait que sa vocation est plus restrictive qu'expansive. Vous vous imaginez que l'ego est une partie vulnérable du Soi, qu'il doit être défendu contre d'autres qui sont beaucoup plus persuasives et par là même plus dangereuses. Vous l'avez également habitué à porter des œillères, ce qui va à l'encontre de ses tendances naturelles. L'ego veut comprendre, interpréter la réalité physique et entrer en relation avec elle. Il veut vous aider à survivre dans l'existence physique, mais en le bridant, vous entravez sa perception et sa flexibilité naturelles. Vous considérez alors sa rigidité comme une réaction normale.

Il ne peut entrer en relation avec une réalité que vous ne lui permettez pas d'aborder. Il ne peut que faiblement vous aider à survivre si vous ne l'autorisez pas à utiliser ses capacités pour découvrir les vraies conditions dans lesquelles il doit agir. Vous lui posez des œillères et vous dites qu'il ne peut pas voir.

Vous pouvez faire une pause.

(22h49. L'état de dissociation a été bon. « J'ai vraiment été en dehors du coup, je peux vous le dire... », a dit Jane. Son débit a été satisfaisant, avec, de temps en temps, de courtes pauses. Reprise à 23 h 02.)

C'est la fin de la dictée. Maintenant, accordons-nous un moment.

(Pour respecter le déroulement de la soirée, Seth a bouclé la séance par deux pages d'enseignement. Cette fois l'information avait trait aux raisons qui ont poussé Jane à s'entraîner à écrire de la poésie et de la fiction. Je pensais que c'était très astucieux. Seth a expliqué comment la poésie de Jane avait toujours été le fruit de son désir de comprendre la nature de l'existence et de la réalité, sa manière de faire ses preuves sur le plan psychique... dans d'autres domaines... un type d'investigation et une façon d'examiner les résultats.)

(Seth ajouta que pour Jane, la fiction était une façon de tester les probabilités et d'essayer d'approcher d'autres gens. « Toute son écriture fait partie de sa vie créatrice, mais maintenant elle explore beaucoup plus directement la nature de

la réalité... Il y a une grande unité dans les intérêts
63 *majeurs de la personnalité. Voyez-vous, rien ne sera laissé à l'abandon. Le soi créateur opère tout en sachant exactement où il veut aller. »)*

(Les expériences psychiques de Jane, dit Seth, prépareraient d'autres efforts créateurs ; elles la conduiraient à creuser plus profondément et sans fin dans les réserves de la créativité universelle...)

(Fin à 23 h 21.)

8

Sommeil, rêves et conscience

Séance 532. Mercredi 27 mai 1970. 21 h 24.

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

Chacun a besoin de sommeil – la durée de ce dernier étant variable selon les individus. Aucune pilule ne permettra de s'en dispenser totalement car cet état favorise un travail important. Ce dernier, pourtant, se ferait d'une manière plus efficace en deux périodes de moindre durée plutôt qu'en une seule.

Deux périodes de trois heures chacune seraient tout à fait suffisantes pour la plupart des gens, si une mise en condition appropriée était pratiquée avant le sommeil – qui assurerait la récupération complète (des forces) du corps. Dans de nombreux cas dix heures de sommeil, par exemple, sont vraiment nuisibles, aboutissant à l'apathie de l'esprit et du corps. L'esprit en effet reste trop longtemps hors du corps, ce qui entraîne une perte de la flexibilité musculaire.

(L'élocution de Jane était très rapide et l'est restée pendant toute la séance.)

De même que de nombreuses collations légères seraient préférables à trois repas importants par jour, de courts sommeils seraient plus efficaces qu'une longue période. Le soi conscient se rappellerait mieux ses aventures oniriques comme des choses naturelles : qui, graduellement, viendraient s'ajouter à la totalité de l'expérience telle que l'ego la conçoit. Des périodes de sommeil plus fréquentes et plus brèves engendreraient des niveaux très élevés de concentration et un renouvellement plus sûr de l'activité physique et psychique. Il n'y aurait plus de divisions tranchées entre les domaines et niveaux de conscience. Une

utilisation plus mesurée de l’énergie en résulterait ainsi qu’une consommation de la nourriture plus efficace. La conscience telle que vous la connaissez deviendrait également plus souple et plus mobile.

Une plus grande flexibilité conduirait à une parfaite concentration de la conscience. La division entre veille et sommeil est, pour une bonne part, fonctionnelle ; un laps de temps est alloué à l'un ; et un second, de plus grande importance, à l’autre. La coupure est fonction de votre aptitude à vivre ces périodes.

(21 h 36.) Initialement, votre vie consciente accompagnait la lumière du jour. Maintenant, avec la lumière artificielle, ce besoin n’existe plus. Vous pouvez tirer avantage de votre technologie, ce que vous négligez actuellement. Dormir le jour et travailler la nuit n’est évidemment pas la solution, cela ne fait qu’inverser les habitudes présentes. Il serait beaucoup plus efficace de diviser autrement la période de vingt-quatre heures.

En fait, de nombreuses variantes pourraient s’avérer préférables à votre système actuel. Cinq heures de sommeil en une seule fois vous permettraient de tirer un avantage maximum car, au-delà de cette durée, rien n’est profitable. Ceux qui ont besoin de plus de sommeil pourraient faire une sieste de deux heures. Pour d’autres quatre heures de sommeil et deux siestes seraient très bénéfiques. Avec une mise en condition appropriée, le corps peut récupérer en moitié moins de temps. Une chose est sûre, il est beaucoup plus tonique et efficace d'avoir un corps actif plutôt qu'inactif pendant, disons, huit à dix heures.

64

Vous avez entraîné votre conscience à suivre certains modèles qui ne lui sont pas nécessairement naturels, et ces derniers accroissent le sentiment d’aliénation du Soi à l’état de veille comme pendant les rêves. D’une certaine manière vous droguez le corps en le suggestionnant, ce qui l’amène à croire qu’il doit dormir un certain nombre d’heures en une seule fois. Les animaux dorment quand ils sont fatigués et ils veillent d'une façon beaucoup plus naturelle.

Si ces modèles de sommeil étaient modifiés, vous conserveriez une bien meilleure mémoire de vos expériences subjectives et votre corps serait en meilleure santé. Six à huit heures de sommeil en tout, siestes comprises, seraient suffisantes. Ceux qui prétendent qu’ils ont actuellement besoin de plus de sommeil seraient persuadés du contraire si tout ce temps n’était pas utilisé en

une seule fois. Le système entier, qu’il soit physique, mental ou psychique, en tirerait grand avantage.

Les divisions du Soi seraient moindres, le travail physique et mental plus aisé, et le corps lui-même y gagnerait des périodes régulières de rafraîchissement et de repos. Indépendamment de sa condition, on peut s'en tenir à la règle selon laquelle le corps doit être disponible pendant au moins seize heures. Pour des raisons liées aux réactions chimiques pendant l'état de rêve, la santé du corps serait meilleure. Ce nouvel emploi du temps serait également une aide dans les cas de schizophrénie et d'un grand secours pour les personnes qui souffrent de dépression et d’instabilité mentale.

(21 h 52) Votre sens du temps serait moins rigoureux et rigide. Les facultés créatrices seraient accélérées, et le grand problème de l’insomnie qui se pose à de nombreuses personnes serait largement résolu – car ces dernières appréhendent souvent les longues périodes pendant lesquelles la conscience, *pensent*-elles, semble s’éteindre.

De petits repas ou des collations pourraient être pris au réveil. Cette façon de se nourrir et de dormir serait positive dans les cas de troubles du métabolisme et favoriserait l'accroissement des capacités spirituelles et psychiques. Pour de nombreuses raisons, l’activité physique nocturne a des effets différents de celle qui est diurne. L’une et l’autre sont nécessaires. De nuit, par exemple, les ions négatifs de l’air sont plus forts ou plus nombreux. L'activité pendant cette période – promenade ou activité extérieure – 'serait très bénéfique à la santé.

La période qui précède l’aube est souvent un moment de crise pour les personnes sérieusement malades. La conscience s’est éloignée pendant une trop longue période et, à son retour, elle a du mal à réintégrer le corps malade. La pratique hospitalière qui consiste à donner des drogues aux patients pour qu’ils dorment toute la nuit est nocive. Dans de nombreux cas, l’effort que doit faire la conscience pour reprendre possession du mécanisme éprouvé est trop grand. De telles médications entravent souvent certains cycles oniriques qui peuvent aider le corps à récupérer. La conscience se montre alors très désorientée. Certaines divisions entre les différentes parties du Soi, loin d’être nécessaires, relèvent de l’habitude et des convenances.

Au cours de périodes antérieures, alors que la lumière électrique n’existait pas, le sommeil nocturne n’était pas long et continu parce que les lieux où l’on dormait n’étaient pas aussi sûrs qu’aujourd’hui. L’homme des cavernes, par exemple, pendant son sommeil, était en état d’alerte par crainte des prédateurs. Il s’éveillait souvent et surveillait les environs et son propre abri.

(22 h 04.) Son sommeil ne s'étendait pas, comme le vôtre, sur de longues durées. Ses périodes de repos, au contraire, étaient de deux ou trois heures, réparties entre le crépuscule et l'aube, et interrompues par des moments de veille et d'activité intense. Il se déplaçait également pour chercher de la nourriture en profitant du sommeil des prédateurs.

Il en résultait une mobilité de conscience qui assurait sa survie physique ; et les intuitions apparues dans les rêves étaient conservées et utilisées à l'état de veille. De nombreuses maladies sont provoquées par cette division de vous-mêmes, par cette longue période d'inactivité du corps et cette longue concentration de l'attention tant dans la veille que dans le rêve. Votre conscience normale peut bénéficier des incursions et du repos pris dans d'autres champs de réalité qui entrent en jeu quand vous dormez et la prétendue conscience endormie sera sensible à l'inverse aux expériences à l'état de veille.

Vous pouvez faire une pause.

65

(22 h 10. La transe de Jane a été profonde, son débit constamment rapide. Elle s'est rappelé une partie de l'enseignement, ce qui n'est habituellement pas le cas. Elle n'avait rien lu récemment sur le sommeil « Tout cela est très loin de moi, dit-elle. Je n'ai jamais entretenu de telles idées, du moins consciemment. » Reprise dans les mêmes conditions à 22 h 22.)

Je mets ces questions en avant parce que des changements de cet ordre dans les modèles courants déboucheraient précisément sur une plus grande compréhension de ce qu'est le Soi.

Les éléments internes de la personnalité ne vous semblent pas étranges uniquement à cause des différences de concentration mais aussi du fait qu'en imposant aux aires du Soi une répartition du cycle de vingt-quatre heures, vous les divisez à l'excès. En agissant ainsi, vous séparez très nettement vos capacités psychiques, intuitives et créatrices de vos possibilités physiques pratiques, objectives. Le nombre d'heures de sommeil dont vous croyez avoir besoin importe peu. Vous feriez mieux de diviser celui-ci en périodes plus courtes : vous vous rendriez alors compte que vous êtes moins tributaires du temps. Il vaut mieux dormir, la nuit. Mais j'insiste : l'efficacité du sommeil est diminuée et même nocive après six à huit heures d'inactivité physique.

Ces périodes alternées d'activité permettraient aux circuits hormonaux et chimiques et au processus de l'adrénaline de fonctionner avec beaucoup plus

d'efficacité. Les fatigues et épreuves du corps diminueraient et les pouvoirs régénérateurs seraient utilisés au mieux. Métabolisme de base comme énergétique seraient favorisés. Les centres psychiques seraient sollicités plus fréquemment et l'identité globale de la personnalité renforcée et maintenue. La mobilité et la flexibilité qui en résulteraient augmenteraient la concentration de la conscience et les niveaux de fatigue seraient toujours maintenus en deçà du seuil d'alerte. Une plus grande régularité physique et mentale serait obtenue.

De tels horaires pourraient être mis en pratique très facilement. Ceux qui travaillent selon le système américain, par exemple, pourraient dormir entre quatre et six heures par soirée, avec des variantes personnelles comprenant une sieste après souper. Je veux qu'il soit bien entendu que tout ce qui dépasse six à huit heures de sommeil continu joue contre vous et qu'une période de dix heures, par exemple, est tout à fait nuisible. La plupart du temps, vous ne vous réveillez pas reposés mais vidés de votre énergie.

Si vous ne comprenez pas que pendant le sommeil votre conscience quitte votre corps, ce que j'ai dit restera lettre morte. Votre conscience doit revenir de temps à autre pour vérifier les mécanismes physiques et la conscience élémentaire de l'atome et de la cellule – la conscience corporelle étant indissociable du corps, celui-ci n'est pas laissé à l'abandon. Mais quand vous dormez, certains éléments créatifs du Soi quittent le corps pour de longues périodes.

(22h39.) Des cas de comportements névrotiques ont leur origine dans vos habitudes présentes de sommeil. Le somnambulisme est, dans une certaine mesure, également en relation avec cet état : la conscience veut retourner dans le corps mais elle est hypnotisée par l'idée que celui-ci ne doit pas être réveillé ; une énergie nerveuse excessive prend alors le dessus et met les muscles en action pour que le corps ne reste pas trop longtemps inactif, favorisant ainsi de sévères crampes musculaires.

Les mêmes remarques s'appliquent aux habitudes alimentaires. Vous surchargez et affamez tour à tour les tissus. Ceci a des effets précis sur la nature de votre conscience, de votre créativité et sur votre degré de concentration. Dans cet ordre d'idée, par exemple, vous affamez littéralement le corps pendant la nuit et vous augmentez son usure en lui refusant de la nourriture pendant ces heures-là. Tout cela a des conséquences sur la force et la nature de votre conscience.

Votre nourriture devrait être répartie sur des périodes de quatre heures et pas seulement pendant l'état de veille, ce qui conduirait – si les modèles de sommeil étaient changés comme je le suggère – à se nourrir également pendant la nuit.

Vous mangeriez beaucoup moins à chaque repas. De petites quantités de nourriture absorbées plus fréquemment seraient beaucoup plus bénéfiques que vos pratiques présentes tant sur le plan mental que sur le plan psychique.

Changer les schémas du sommeil amène automatiquement à modifier les rythmes alimentaires. Vous découvririez ainsi la force de votre identité. Vous auriez conscience, par exemple, de vos

66 faculté de clairvoyance et de télépathie jusqu'à un très haut niveau. La séparation profonde entre le rêve et l'état de veille s'estomperait. Dans une large mesure ce sens de l'aliénation disparaîtrait.

Votre plaisir en serait augmenté, car, en règle générale, vous êtes très peu accoutumés à la nuit. Vous pourriez mieux tirer parti du savoir intuitif qui apparaît dans l'état de rêve, et le cycle de vos humeurs n'oscillerait pas de façon aussi évidente comme il le fait souvent ; vous vous sentiriez plus sains et plus sûrs dans tous les domaines de l'existence.

Les problèmes de la sénilité seraient également réduits, parce que les stimuli ne connaîtraient pas une aussi longue période de vacance. La conscience, dotée d'une grande flexibilité, serait plus alerte.

Vous pouvez faire une pause. Et si vous ne mettez pas en pratique ceci, ajouta Seth d'une voix plus claire, comment pouvez-vous attendre des autres qu'ils progressent ?

(« Je ne sais pas », murmurai-je, amusé.)

Vos périodes de travail créateur seraient aussi beaucoup plus efficaces si vous suiviez les avis qui sont donnés ici.

(« Bien, nous verrons ce que nous pouvons faire. »)

(22 h 53. La transe de Jane a encore été profonde, son débit rapide. Pour dire vrai, sa rapidité a provoqué un engourdissement de ma main, Cette interruption marqua la fin de la séance. (Récemment, et pour la deuxième fois, Seth et moi avons échangé des plaisanteries [sans que j'en prenne note]. Il expliqua plus en détail comment les états de sommeil modifiés amélioreraient considérablement ma peinture. Quand cela fut terminé, je regrettai de ne pas avoir pris note de la conversation car elle contenait de nombreuses informations d'intérêt général. Jane termina la soirée en disant que, cette nuit, elle n'était pas apte à poursuivre.)

Depuis cette séance – j'ai dactylographié celle-ci au mois de juin –, Jane et moi avons un peu expérimenté les modèles de sommeil modifiés et nous pouvons

dire que les idées de Seth sont éminemment applicables. Après un sommeil nocturne plus court, nous nous réveillons facilement, nous sommes alertes et prêts à agir. Nous pratiquons une ou deux siestes pendant la journée. Cette façon de faire nous donne une acuité d'appréciation inaccoutumée pour ce qui concerne toutes nos activités.)

Séance 533. Lundi 1er juin 1970. 21 h 20.

(Avant de passer à l'enseignement reproduit ci-dessous, Seth a fourni cinq pages de données nous concernant, Jane et moi. Il a repris la dictée du chapitre huit de son livre après une interruption à 22 h 10.)

(Avec humour :) Dictée.

(« D'accord. »)

Il est bien connu que des fluctuations de conscience et de vigilance existent dans le sommeil. Des périodes d'activité onirique effacent des états de veille. Ces fluctuations existent également dans certains états éveillés normaux des rythmes d'activité intense de la part de la conscience sont suivis de périodes de ralentissement.

Des états de veille côtoient des états de sommeil Ces mélanges passent souvent inaperçus. Ces niveaux de conscience s'accompagnent de changements dans l'organisme physique. Au cours des périodes les plus lentes de la conscience éveillée, on constate une perte de concentration, une coupure, à des degrés variables, d'avec les stimuli, un accroissement des accidents et, généralement, un tonus corporel diminué.

(22 h 28.) Le fait d'avoir recours à de longues périodes de veille et de sommeil vous prive du bénéfice de ces rythmes de conscience. Dans une certaine mesure, les maxima sont peu distincts et même ignorés. Les contrastes aigus et la grande efficacité de la conscience à l'état de veille sont peu utilisés.

Si je vous donne ces indications, c'est parce qu'elles vous aideront à comprendre et à utiliser vos capacités actuelles. Vous demandez trop à la conscience éveillée en nivelant les vallées et les sommets de son activité, en lui demandant, dans certains cas, de fonctionner à plein régime alors qu'elle est en période de ralentissement, en vous privant de la grande mobilité de conscience qui est pourtant possible.

(10 h 33.) Les suggestions déjà formulées dans ce chapitre concernant le sommeil déboucheront sur une utilisation naturelle de ces rythmes. Les maxima seront expérimentés plus fréquemment. La concentration sera accrue, les problèmes perçus avec une plus grande acuité, les capacités d'apprentissage mieux utilisées.

(...)

Cette longue période sans repos dévolue à l'état de veille crée une accumulation de toxines dans le sang ; celles-ci se déchargent dans le sommeil Mais, dans le même temps, elles rendent le corps paresseux et retardent la concentration de la conscience. Le long sommeil auquel vous êtes accoutumés devient alors nécessaire. Et un cercle vicieux se met en place. Ces forces stimulées à outrance pendant la nuit accroissent le travail du corps, l'amenant à agir continuellement au-delà de la période indispensable pour rassembler ses énergies.

L'ego s'adapte mal à ces longues éclipses ; il devient circonspect à l'égard du sommeil et dresse des barrières contre l'état de rêve. Tout cela est en grande partie artificiel.

(22 h 42.) Le résultat est une dualité apparente et un manque de confiance du Soi à l'égard de ses différentes composantes. La substance créatrice perd alors de sa densité. Les procédures indiquées permettraient un meilleur accès à une telle information, et la part de nous-mêmes en état de veille se rechargerait mieux. Le symbolisme des rêves apparaîtrait avec plus de clarté et ne serait pas perdu, par exemple, au cours des nombreuses heures que vous consacrez au sommeil.

La force musculaire en profiterait. Le sang serait davantage purifié. Par-dessus tout, on verrait s'établir une meilleure communication entre les niveaux du Soi, le sentiment d'une sécurité accrue et un éveil précoce des capacités créatrices, chez les enfants en particulier.

Maintenant, vous pouvez faire une pause ou terminer la séance.

(« Nous ferons une pause. »De 22 h 50 à 23 h 04.)

Une conscience claire, calme, brillante et puissante a besoin de fréquentes périodes de repos pour maintenir son efficacité et *interpréter correctement la réalité*. Autrement, elle déforme ce qu'elle perçoit.

Le repos et les cures de sommeil – de très longues périodes de sommeil – ont été utiles sur le plan thérapeutique dans certains cas, non parce qu'un long sommeil est en lui-même bénéfique, mais parce que l'accumulation de toxines

les rendait nécessaires. Des processus d'apprentissage sont entravés par vos habitudes présentes. La conscience connaît en effet des phases favorables à l'étude comme elle passe par des phases de moindre aptitude. Faute de discernement, vous la forcez à apprendre quand elle n'y est pas disposée. Les capacités créatrices et psychiques sont rejetées à l'arrière-plan simplement à cause de cette division artificielle. Des dualités se font jour qui affectent toutes vos activités.

Parfois vous vous forcez à dormir quand votre conscience mourrait atteindre ses maxima – en particulier avant l'aube. Pendant certaines heures de l'après-midi la conscience est diminuée et doit se recharger, ce qui alors lui est précisément refusé.

Si les périodes où la conscience est éveillée faisaient l'objet d'études aussi poussées que celles consacrées au sommeil, vous découvririez de vastes possibilités à'activité que vous ne soupçonnes pas. Des phases de transition sont complètement ignorées. Dans bien des cas, on peut dire que la conscience frémit et varie en intensité. Elle n'est pas constante comme un rayon de lumière, par exemple.

Fin de la dictée. Mes sentiments chaleureux pour vous deux.

(« De même pour vous, Seth. Merci. »)

68

(23h 15. Jane, sortie de la transe, s'est montrée surprise de la fin rapide de la séance.) Séance 334. Lundi 8 juin 1970. 21 h 05

(A 20 h 30, Jane et moi discutions de la progression de Seth dans son livre. Jane était plutôt préoccupée. Elle ne lisait pas le texte mais prenait conscience que Seth ne suivait pas rigoureusement le plan qu'il avait dressé avant de dicter les chapitres un à un. Je lui dis que Seth le présentait comme il voulait qu'il le soit. Elle a reconnu qu'elle devait se détendre et laisser les choses suivre leur cours.)

(J'aimerais maintenant décrire deux phénomènes, l'un qui venait de Jane et l'autre de moi. Ils eurent lieu presque simultanément quelques minutes avant que ne commence la séance. De plus, mon expérience se mêla à une autre après que la séance eut commencé – jÿ reviendrai par la suite.)

(1. Alors que nous étions assis dans l'attente du commencement de la séance,

Jane m'a dit que le visage de Joseph, dans mon portrait à l'huile de Ruburt et Joseph, du mur du living-room où il était accroché, lui souriait. Quand Jane devint consciente de cet effet, elle quitta la peinture des yeux puis revint rapidement à elle. L'effet persistait, dit-elle. Il dura peut-être deux minutes, juste avant la séance de 21 h.)

(Jane, dans son rocking-chair, faisait alors face à la peinture. Compte tenu de ma position sur le canapé, je lui tournais le dos. Je me tournai plusieurs fois vers Jane sans rien noter de particulier. Jane me dit que Joseph, qui représentait ma propre entité, lui souriait largement, d'une manière qui, réellement, tranchait avec la peinture.)

(L'expression des yeux fut la première à changer ; de là, le sourire se répandit jusqu'à la bouche. Le front ne bougea pas Ce fut comme si la peinture devenait brutalement vivante alors que la tête de Ruburt ne changeait pas)

(Jane n'aimait pas particulièrement cette toile et n'avait jamais constaté ce changement auparavant.)

(2. Le second phénomène concerne un trouble de la vision, sans pour autant perte d'acuité visuelle. Il n'eut pas de suite, ce soir-là, pas plus qu'il n'en avait eu au cours des années précédentes, mis à part un léger mal de tête. Cette nuit-là, ce ne fut pas le cas. Curieusement, cet épisode de mon enfance ne m'a jamais inquiété. Du fait de ma nature quelque peu secrète, le gamin que j'étais n'éprouva pas le besoin d'en parler à mes parents ni de consulter un médecin. L'absence de suites et la clarté de mon cheminement mental ont dû me rassurer.)

(Cette expérience, qui me laisse toujours le souvenir d'un mirage, débutait par un dessin lumineux et brillant en forme de scie, plutôt petit, situé immédiatement à la droite de ma ligne directe de vision.)

(En me remémorant ces épisodes presque oubliés, je sus que ce dessin pouvait s'étendre de telle sorte que, si je regardais un objet, il pouvait être oblitéré, alors même que j'avais encore une vision périphérique.)

(Parfois l'interférence couvrait une assez grande surface, au point que j'avais des difficultés à voir le papier à dessin devant moi ou le crayon que je tenais à la main. La luminescence variait d'intensité. Une fois je m'étendis et fermai les yeux simplement parce qu'il était plus facile d'agir ainsi. De tels effets duraient une demi-heure au plus, souvent moins.)

(Aujourd'hui; je m'interroge encore sur ma réaction plutôt sereine alors que je grandissais. Ce phénomène était tellement éloigné de toute notion connue! Quand l'interférence avait été forte, couvrant la plus grande partie du champ de

vision, je faisais l'expérience d'une image très particulière: ombre et lumière mêlées. Le monde objectif était indiscernable dans ce que je peux seulement décrire comme un champ à contre-jour qui avait une profondeur de velours.)

(L'expérience de cette nuit n'avait pas cette intensité. Je commençai à subir l'assaut vers 20 h 50 et, aussitôt, je me mis en condition pour le réduire, ne voulant pas alarmer Jane et gâcher la séance.

69 *Au même moment, celle-ci commença à décrire le sourire qu'elle percevait sur la toile. Bien que sous l'effet de l'interférence, je pus voir assez bien la peinture. Mes suggestions furent très efficace et à 21 h 05, pendant la séance, je constatai que non seulement mon expérience était allée aussi « loin » qu'il était possible mais aussi qu'elle régressait. A 21 h 15, les dernières traces en étaient effacées et ma vision était claire.)*

*(Il y a plus : alors que ce phénomène décroissait, il fut remplacé par un événement de nature différente. Celui-ci était vraiment nouveau pour moi et plus intéressant. Des notes ultérieures dictées par Seth expliquent cette expérience à mesure que la séance progresse. Je dirai ici que l'effet nouveau était accompagné d'une perte graduelle de ma capacité à épeler, d'abord, puis à écrire *...)*

(Jane commença à parler pour Seth avec un débit très lent, contrastant avec la rapidité des séances récentes. Au début, je dus faire un petit effort pour voir clairement la page afin d'écrire.)

Bonsoir.

(« Bonsoir, Seth. »)

(Immédiatement avant la séance, j'avais fait des commentaires sur la soirée paisible et très chaude.)

J'espère que je ne perturbe pas trop votre paix.

(« Non. »)

Nous reprenons. *(Une pause, parmi de nombreuses autres.)* La conscience possède de nombreuses caractéristiques dont certaines sont naturellement connues de vous. Pourtant, nombre d'entre elles ne sont pas évidentes car actuellement vous utilisez votre propre conscience de telle manière que ses perceptions n'apparaissent pas comme « naturelles ». En d'autres termes, vous percevez votre conscience par l'intermédiaire de ce médium : l'organisme physique. Vous ne l'appréhendez plus aussi bien quand elle est hors du corps ou dans des états de dissociation.

(Alors que j'écrivais la dernière phrase, j'avais conscience – encore une fois

sans en être troublé – que cette interférence visuelle se manifestait un peu plus longtemps qu'à l'habitude (...). En même temps elle avait considérablement augmenté.)

(A 21 h 12, je commençai à écrire de temps en temps un mot d'une manière incorrecte (...).)

Les caractéristiques de la conscience sont les mêmes, que vous soyez ou non dans un corps. Les sommets et les vallées de la conscience que j'ai mentionnés existent jusqu'à un certain point, quelle que soit la forme adoptée après la mort.. La nature de votre conscience n'est pas fondamentalement différente de ce qu'elle est maintenant, bien que toutes ses caractéristiques ne nous soient pas connues.

Même si c'est à votre insu, votre conscience agit, en ce moment, par télépathie et fait preuve de clairvoyance. Pendant le sommeil quand, souvent, vous croyez être inconscients, il vous arrive d'être beaucoup plus conscients que vous ne l'êtes actuellement, simplement parce que vous utilisez des capacités que vous ne reconnaissez pas comme réelles ou valables dans la vie normale. Vous les excluez de votre expérience consciente. La conscience – la vôtre, la mienne – est tout à fait indépendante du temps et de l'espace. Et après la mort, vous devenez attentifs à ses pouvoirs plus étendus qui existent en vous en permanence.

Vous pouvez les découvrir maintenant et apprendre à vous en servir. Ils vous aideront directement quand vous ferez l'expérience de la vie après la mort. Vous ne serez pas trop surpris par vos réactions si vous comprenez dès maintenant que non seulement votre conscience n'est pas emprisonnée dans votre corps physique mais qu'elle peut créer d'autres rejets à volonté. Ceux qui suridentifient leur conscience au corps peuvent sans raison endurer des tourments qu'ils ont eux-mêmes créés en s'attardant dans celui-ci. L'âme tout à fait isolée pense alors qu'il n'y a pas d'autre endroit où aller.

* *Les mots altérés par Robert Butts au cours de la dictée du présent chapitre ne pouvaient être remplacés par des mots français équivalente sans que la traduction en souffre. Nous avons donc choisi de conserver le contenu du chapitre en omettant les fautes commises par Robert Butts et les commentaires qui ici accompagnent [signalés par (...)] (N.d.T.)*

Vous êtes d'ores et déjà – comme je vous l'ai dit – un esprit, et cet esprit a une conscience. Celle-ci appartient à l'esprit, mais les deux ne sont pas identiques. L'esprit peut allumer ou éteindre la conscience. Il est dans la nature de la

conscience mais non dans celle de l’esprit de vaciller et de fluctuer. Je n’aime pas particulièrement le mot « esprit » à cause de ses connotations, mais il convient à notre propos dans la mesure où il implique une indépendance par rapport à la forme physique.

La conscience ne se régénère pas pendant le sommeil. Elle se tourne également dans une autre direction. Vue sous cet angle, elle ne dort pas, et bien qu’elle évolue ailleurs, elle n’a rien d’une lumière.

Changer de direction ne signifie pas s’éteindre, comme on le dit d’un éclairage qui disparaît quand on tourne l’interrupteur. En proscrivant cette comparaison, on peut dire que si la conscience était une lumière, et que vous .l’éteigniez, il subsisterait à vos yeux une sorte de crépuscule.

(...)

L'esprit n’est jamais à l’état de néant quand la conscience s’éteint. Il est très important que cela soit compris...

(...)

Il est indispensable d'être persuadé que la conscience n’est jamais éteinte.

(...)

Ce soir, Joseph, vous avez réellement interprété l’enseignement.

(...)

Je vous ai dit précédemment que vous étiez seulement familiarisés avec les caractéristiques de la conscience telles qu’elles se manifestent par l'intermédiaire du corps. Vous comptez sur celui-ci pour exprimer les perceptions de votre conscience. Vous tendez à identifier l’expression de votre conscience à celle du corps.

Au cours de notre démonstration à laquelle Joseph a donné son consentement, il a permis à sa conscience de prendre de la distance et, dans une certaine mesure, de rompre ses liens avec le corps. Il n’en avait certes pas l’impression parce que ce type de démonstration ne peut être fait lorsque la conscience est à l’état de veille. Elle serait effarouchée. Alors que je parlais de l’affaiblissement de la conscience, Joseph en a fait l’expérience.

(...)

Accordons-nous un moment. Il s’agissait vraiment d’un exercice de manipulation de la conscience. A proximité de la mort, ces phénomènes arrivent à des degrés variables quand la conscience s’aperçoit qu’elle ne peut plus s’exprimer par l’intermédiaire du corps. Si la personne qui meurt s’est

suridentifiée à celui-ci, elle peut alors être saisie de panique, car elle pense que toute expression prend fin lorsque la matière est en voie de dissolution.

Une telle croyance, une telle certitude que l'identité est sur le point d'être effacée, constitue une expérience psychologique dramatique qui peut engendrer des réactions malencontreuses. Ce qui arrive, en fait, c'est que vous êtes en présence d'une conscience tout à fait intacte et que son expression est beaucoup moins limitée qu'auparavant. Joseph a choisi inconsciemment de court-circuiter les moyens d'expression qui sont les siens habituellement afin que leurs interférences soient reconnues.

Après vous avoir donné, je l'espère, un enseignement adapté, nous allons, pendant quelques chapitres, étudier la nature de l'existence après la mort physique, la mort même, y compris la mort physique finale à la fin du cycle de la réincarnation. Il était important que vous ayez quelques notions concernant la nature et le comportement de votre conscience avant que nous puissions nous engager dans cette voie.

Vous pouvez faire une pause.

71

(23 h 06. Cette fois, le débit de Jane est devenu beaucoup plus rapide. Au cours du dernier paragraphe, j'ai eu quelque difficulté à orthographier deux mots. Reprise avec plus de lenteur à 23 h 20)

Au cours de notre démonstration-vous avez également tiré parti d'une connaissance acquise au cours du stade final d'une maladie qui touchait à votre fonctionnement moteur. C'était au Danemark. C'est une note qui ne fait pas partie de la dictée proprement dite.

(Selon Seth, nous avons tous les trois vécu au Danemark, au XVIe siècle. J'étais propriétaire foncier, Jane était mon fils et Seth vendait des épices. Voir chapitre vingt-deux.)

Il termine donc ce chapitre et avec lui la première partie du livre.

Accordons-nous un moment et terminons la dictée.

(Mais Seth n'en avait pas encore fini avec le travail sur son livre. L'enseignement suivant fait état de la relation entre les effets visuels et les événements propres à la séance. Il est très intéressant de savoir précisément pourquoi j'ai choisi cette nuit-là parmi une infinité d'autres alors qu'au cours des jours qui précédaient je m'étais livré à des explorations mentales afin de

trouver des sujets pour ma prochaine toile, Je n'en avais rien dit à Jane.)

Les expériences visuelles précédentes furent des tentatives infructueuses entreprises à un certain niveau de l'inconscient pour saisir les images de modèles que vous auriez pu utiliser dans vos toiles. Dans les moments d'ombre des images auraient du apparaître. Est-ce que vous me suivez ?

(« Oui. »)

Les aires brouillées représentent une confusion de vibrations. Vous ne pouviez utiliser visuellement ce matériau dans les limites du monde physique, bien que vous ayez essayé de le faire. Mais vous ne pouviez le recevoir à ce niveau en tant que tel Au contraire, vous avez presque opéré un déplacement. Ce qui est interprété comme de l'irrégularité, les ensembles de taches, a toujours été une représentation du mouvement.

Quand vous avez accepté de vous prêter à l'expérience, tôt dans l'après-midi, vous étiez à table en train de discuter avec Ruburt. Celui-ci avait, par télépathie, pris connaissance de l'accord passé, alors qu'il n'en savait rien sur le plan conscient. Ruburt connaissait les dispositions prises en vue de l'expérience mais était quelque peu alarmé par votre façon de l'interpréter.

Le sourire du portrait avait pour but de la rassurer – Jane plutôt que Ruburt, C'est vous qui lui avez adressé ce signe de réconfort. Ruburt l'a reçu de Joseph. Vous me suivez ?

(« Oui. Et je pense que c'était très efficace. »)

Maintenant, j'en termine pour ce soir.

(« C'était très intéressant. »)

Je vous remercie pour votre assistance. Une chaleureuse soirée à vous deux.

(23 h 36. « Bonne nuit, Seth » J'ai encore eu un léger problème pour écrire quelques mots après la dernière interruption, puis ce fut tout.)